تندرستی خوبصورتی اور درازی عمر کے قیمتی گُر بتانے والی

زمانہ حال کی بہترین کتاب

رہنمائے صحت

(گورنمنٹ آف انڈیا سے رجسٹری شدہ)

از

جناب مہانند صاحب

ایڈیٹر رسالہ رہنمائے ...

ملنے کا پتہ

سیوا بک ڈپو ہسپتال روڈ لاہور

قیمت فی جلد پانچ روپیہ آٹھ آنہ

یکم مارچ سنہ ۱۹۴۱ء

...یشن

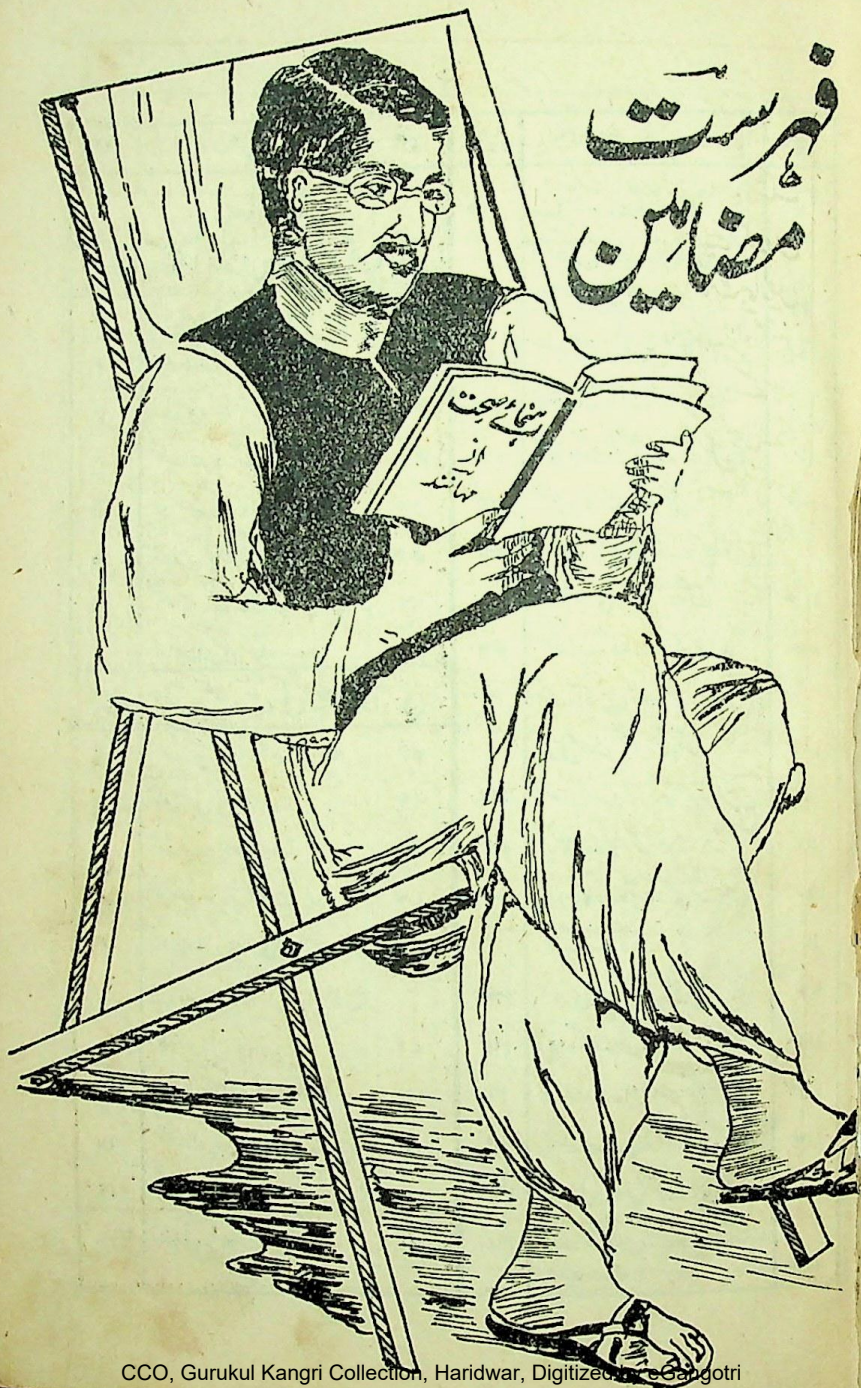
تمہیدی کلمات

داناؤں کا قول ہے کہ دُنیا میں سب سے زیادہ اہم، سب سے زیادہ ضر
اور سب سے زیادہ مُفید دو علم ہیں — (۱) دھرم کا علم یا دُوسرے لفظوں میں عل
(۲) بدن کا علم یعنی علمِ طب۔ اِن دونوں میں پہلا درجہ علمِ بدن کا اور دُوسرا عل
کا مانا گیا ہے۔ اگر پُوچھا جائے کہ علمِ بدن کو علم اخلاق پر مقدم کیوں رکھا گیا
جواب یہ ہوگا کہ علم بدن یعنی طب کا موضوع جسمِ انسان ہے، اور اِس کی غر
ہے کہ موجودہ صحت کی حفاظت کی جائے اور زائل شُدہ تندرُستی کو واپس لایا جا
پس جس علم کے ذریعہ سے انسانی صحت قائم رہ سکتی ہو وہی سب سے زیادہ ضروری
کیونکہ ہر قسم کی علمی، عملی، تمدنی، معاشرتی، اخلاقی اور رُوحانی ترقی کا انحصار جسمانی
پر ہے۔ ایک غیر صحیح یعنی بیمار آدمی کسی کام کی قابلیت نہیں رکھتا، نہ وُہ دھرم کر
اخلاقی کام کر سکتا ہے، نہ ہی دَولت کما سکتا ہے کیونکہ دَولت محنت سے میسر
اور محنت صرف تندرُست آدمی کر سکتا ہے، نہ وُہ اپنے ایشور کو یاد کر سکتا ہے،
لاچار کی مدد کر سکتا ہے، وُہ دُنیا کے سُکھ نہیں بھوگ سکتا، تجارت کے کاموں
لاکھوں روپیہ کے منافع کی خوشخبری اُس کے لئے کچھ معنی نہیں رکھتی۔ لہٰذا حفظ
کا علم ہر فردِ بشر کیلئے لازمی ہے، چاہے کوئی دفتر کا کلرک ہو یا کوئی سکول
قوم کا لیڈر ہو یا کوئی ادنےٰ مزدُور۔ غرضیکہ ہر انسان کو کشمکشِ حیات کے
کے لئے اِس علم سے آگاہ ہونا ضروری ہے۔ اِس علم کو جتنی بھی اہمیت دی
کم ہے۔ صحیح معنوں میں حفظانِ صحت کا پابند اِنسان بہت کم بیمار ہوتا ہے
قوتِ مقابلہ اتنی قوی ہوتی ہے کہ وُہ طاقتور سے طاقتور جراثیم کا بھی بآسانی مقابلہ کر س

اِس بناء پر یہ کہنا بیجا نہ ہوگا کہ نوعِ انسانی کی بہترین خدمت اگر کوئی ہے تو یہی کہ اُس کے لئے بحالیٔ صحت کے وسائل و ذرائع بہم پہنچائے جائیں اور جہاں تک ممکن ہو اُس کو بیماریوں کے مُہلک پنجہ سے نجات دلانے کی سرگرم کوششیں عمل میں لائی جائیں۔ نسلِ انسانی کی جسمانی غور و پرداخت ہر زمانے اور ہر حالت میں قابلِ قدر اور مہتم بالشان رہی ہے اور آئندہ رہے گی۔ لیکن ہم اِس حقیقت کو ببانگِ دہل عالم آشکار کرنا چاہتے ہیں کہ اس زمانے میں خاص طور پر اس کی ضرورت اِتنی بڑھ گئی ہے کہ جس سے زیادہ تصور میں نہیں آسکتی۔ اِس کی وجہ یہ ہے کہ دُنیا اِس وقت ترقی و تمدّن کے اعلٰے معراج تک پہنچ گئی ہے۔ اور ترقی و تمدّن سے لازمی طور پر عیش پسندی، کاہلی اور تن آسانی وغیرہ خرابیاں پیدا ہو جایا کرتی ہیں اور یہی وُہ اسباب ہیں جن کی وجہ سے امراض کو دن دُونی اور رات چوگنی ترقی ہوُا کرتی ہے۔

تو کیا ایسی صُورت میں یہ صحیح نہیں کہ عام حالات میں اگر مُلک کو طبی خدمات کی معمولی ضرورت تھی تو اب غیر معمولی ضرورت ہے۔ ہم دیکھتے ہیں اور کسی چشمِ بینا سے یہ دردناک منظر پوشیدہ نہیں رہ سکتا کہ ہندوستان میں آج ۹۰ فیصدی اِنسان ایسے نظر آتے ہیں، جنہیں صحیح معنوں میں تندرست نہیں کہا جاسکتا۔ جس کو دیکھئے وہی کسی بیماری میں مُبتلا ہے۔ پڑھے لکھوں کی حالت تو سب سے خراب ہے۔ کھانا ہضم نہ ہونے، پاخانہ ٹھیک نہ آنے اور کھُل کر بھُوک نہ لگنے کی شکایت عام ہے۔ ہمارے نوجوان بھی بوڑھوں کی طرح پیلے اور مُرجھائے ہوئے دکھائی دیتے ہیں۔ اُن کی کام کرنے کی طاقت بہت گھٹ گئی ہے۔ ننھّے بچّوں کو دیکھئے، اُن میں بھی گلاب سے کھِلے چہرے بہُت کم ملیں گے۔ جس دفتر میں، جس کارخانہ میں، جس پریس اور جس فرم میں چلے جائیے وہیں دیکھئے گا کہ کوئی نہ کوئی کارندہ بیمار ہونے کے باعث غیر حاضر ہے۔ غیر حاضر کارندوں سے بھی کہیں زیادہ تعداد اُن اشخاص کی ہے جو پیٹ کے لئے کسی طرح جان لڑا کر نوکری پر حاضر رہتے ہیں۔ ورنہ اُن کی صحت اُنہیں کام کرنیکی اجازت نہیں دیتی۔ اور رونا یہ ہے کہ اِن تندرست نما بیماروں کی تعداد روبہ کمی ہونے کی بجائے روز بروز بڑھ رہی ہے۔

یہ احساس ہے جس نے مجھے یہ کتاب لکھنے پر مجبور کیا ہے۔ اس میں صحت و تندرستی کے سنہری اصول و قواعد، مغربی ڈاکٹروں کی نئی نئی تھیوریاں اور اپ ٹو ڈیٹ دریافتیں، بڑھاپے کو دور کر کے ہمیشہ جوان بنائے رکھنے والی کسرتیں، مشاہیر عالم کی قابل رشک صحت کے راز اور اُن کے ذاتی تجربات، سو سال تک جینے کے قدرتی طریقے، گھروں میں عام ہونیوالی بیماریوں کے مجرب اور سہل الحصول نسخے، زنانہ و مردانہ پرائیویٹ بیماریوں کا علاج، ہندوستان اور یورپ کی مشہور اشتہاری دوائیوں کے اصل فارمولے اور انہیں تیار کرنے کے طریقے، نامی ویدوں، حکیموں و ڈاکٹروں کے آزمودہ اور بزرگان کے سینہ بسینہ محفوظ نسخے، اخباروں و رسالوں کی جدید تحقیقات و مفید معلومات بھر کر میں نے اسے فن طب، صحت عامہ، قدیم و جدید طریقہ ہائے علاج اور حیات و تندرستی کے متعلق قیمتی ہدایات کی ایک مکمل گائیڈ بنا دیا ہے۔ طرز تحریر اس قدر سادہ اور عام فہم ہے کہ معمولی سے معمولی تعلیم یافتہ شخص بھی بآسانی سمجھ سکے اور سمجھ کر اپنا اور اپنے اہل و عیال کا ہی نہیں بلکہ تمام عزیز و اقارب اور محلہ بلکہ شہر والوں کا بھلا کر سکے۔

غرضیکہ میں نے اسے ہر طرح دلچسپ و مفید مطلب بنانے کی کوشش کی ہے۔ میں اپنی اس کوشش میں کہاں تک کامیاب ہوا ہوں، اس کا فیصلہ محترم ناظرین کے ہاتھوں میں ہے اور وہی اس کا بخوبی اندازہ لگا سکتے ہیں۔ مگر جہاں تک محنت، کوشش اور سعی کا تعلق ہے، میں نے کوئی دقیقہ اس کو ایک عمدہ، جامع اور قابل اعتماد کتاب بنانے میں اُٹھا نہیں رکھا، اور میری محنت کما حقہ وصول ہو جائیگی، اگر ناظرین ان اوراق کو بنظر غائر مطالعہ فرما دیں اور پھر ان سے فائدہ اُٹھائیں۔

یکم اکتوبر ۱۹۳۹ء

مہانند
نشادیوال۔ ضلع گجرات

فہرست
مضامین

تیسرا حصہ۔ صحت و تندرستی کے متعلق مہاپرشوں کے ذاتی تجربات

چوتھا حصہ۔ عمر بڑھانے اور سو سال تک جینے کے قدرتی طریقے

پانچواں حصہ حسن و شباب کے پوشیدہ راز

چھٹا حصہ۔ تندرست اور مضبوط بنانے والی ورزشیں

گیارھواں حصہ۔ ویدوں، حکیموں، ڈاکٹروں کے آزمائے ہوئے نسخے

مرکنٹائل پریس لاہور میں باہتمام بابو گوپال رائے منیجر چھپی اور شری پان جہانتری نے ہسپتال روڈ لاہور سے شائع کی

تندرستی کے خواہشمندوں سے
کھری کھری باتیں
مشاہیر عالم کے زرّیں اقوال
تندرستی کا سداچار سے
بڑا گہرا تعلق ہے۔ جو سداچاری
نہیں ہیں، وہ تندرستی کا لطف نہیں
اٹھا سکتے۔ لہٰذا دل کو پاکیزہ
رکھنا چاہیئے۔
(موہن داس کرمچند گاندھی)
گیتا کا پاٹھ
کرنے کے بجائے اگر تم
فٹ بال کھیلو تو سورگ کے
بہت نزدیک پہنچ سکتے ہو۔
(سوامی وویکانند)
طرح طرح کے بیش قیمت اور لذیذ چیزیں میسر ہوتے
پر بھی انسان تندرستی کے بغیر کنگال اور دکھی ہے۔
(ڈبلیو ٹمپل)

"ہم جو اپنے تہواروں، جلسوں اور دیگر تفریحی مشاغل میں دلچسپی لینا چھوڑتے جاتے ہیں، اُس کا ہی یہ نتیجہ ہوا ہے کہ ہماری قوم کی صحت اور طاقت زائل ہو گئی ہے۔ ملیریا وغیرہ خطرناک بیماریوں نے اِسی لئے ہمارے جسموں میں ڈیرہ ڈال لیا ہے۔"

سر جگدیش چندر بوس (ہندوستان کے مشہور سائنسدان)

"نیند کی
دیوی جسمانی محنت سے تھکے ہوئے
شخص کو گود میں لیتی ہے لیکن دماغی
تھکاوٹ سے چور ہوئے آدمی سے
وہ دور بھاگتی ہے۔"
(سمتھ)

"پیروں کو
تھکا دینے کی سزا قدرت نے
کبھی کسی شخص کو نہیں دی مگر دماغی
پٹھوں کو تھکا ڈالنے کی سزا کتنے
ہی لوگوں کو بھگتنی پڑتی ہے۔"
(پارکر)

تندرستی کی قیمت روپوں
پیسوں سے نہیں لگائی جا سکتی کیونکہ اسکی قیمت
دنیا کی تمام قیمتی چیزوں کی نسبت بہت زیادہ ہے
راہ میں بھیک مانگنے والے ایک تندرست بھکاری کی
نسبت جاہ و حشمت کا مالک بیمار بادشاہ سکھی نہیں
کہلا سکتا۔" (آرتھر)

"دور تک پیدل گھومنے سے جتنی بیماریاں
دور ہوتی ہیں، اتنی کسی بھی دوا اور پرہیز
سے دور نہیں ہوتی ہیں۔" (بیکن)

"تازہ اور کھلی ہوا بڑی سے بڑی مقوی غذاؤں
اور رام بان دواؤں کی نسبت زیادہ مقوی
اور صحت بخش ہے۔" (سوامی رام تیرتھ)

"تندرستی حاصل کرنے کے دو راستے ہیں
(۱) دیہاتی زندگی، باغیچہ کی سیر، باقاعدہ
ورزش اور صاف ہوا۔ (۲) سادہ، ہلکا
بھوجن اور صاف پانی۔" (ڈاکٹر پراؤر)

"روز چار، پانچ میل گھومنے سے صحت
کے بنک میں ہمارے نام ڈھیر کے ڈھیر
کر کے بہت دولت جمع ہو جاتی ہے۔"
(پروفیسر کارسن)

جسم کے لئے دوا کی
کوئی ضرورت ہی نہ ہو اگر کھایا ہؤا کھانا ہضم ہو جانیکے بعد نیا کھانا کھایا جائے"۔

"کھانا ہمیشہ اعتدال کے ساتھ کھاؤ۔ اور کھائے ہوئے
کھانے کے اچھی طرح ہضم ہو جانے کے بعد ناشتہ کرو۔ زیادہ
عرصہ تک جینے کا بس یہی راستہ ہے"۔

"جس طرح تندرستی اُس آدمی کو ڈھونڈتی ہے، جو پیٹ خالی ہونے
پر ہی کھانا کھاتا ہے، ٹھیک اسی طرح بیماری اُس کو ڈھونڈتی
پھرتی ہے، جو حد سے زیادہ کھاتا ہے"۔
(رشی ترو ولّور)

"میں اپنے کام میں اس لئے سپھل ہؤا کہ سویرے اُٹھتا
اور کثرت کیا کرتا تھا۔ لکھ پتی بننے کے لئے روزانہ دو گھنٹے کھیلنا ضروری
ہے اور پھر تمام دن جم کر کام کرنا"۔ (راک فیلر۔ تیل کا بادشاہ)

"قدرتی خواہش سے زیادہ کھا جانا بیماری کا باعث
ہؤا کرتا ہے۔ اگر آپ اپنی رات آرام سے گذارنا چاہتے ہیں، تو
رات کا کھانا ہمیشہ ہلکا کھاؤ"۔ (ہپا قراط)

"منشّی اشیاء کی بدولت جتنے آدمی دُنیا میں موت
کا شکار ہوتے ہیں، اُتنے کُل لڑائیوں اور چھُوت کی بیماریوں کی
بدولت بھی نہیں ہوتے"۔ (ٹالسٹائی)

"میں شراب کا استعمال کبھی نہیں کرتا، تمباکو اور مانس کو چھوتا تک نہیں، تیز مصالحہ اور کھٹے اچار وغیرہ کبھی نہیں کھاتا میں ہر روز کھلی ہوا میں گھومتا ہوں"۔
(دادا بھائی نارو جی)

"جس انسان کی صحت اچھی ہو اور آزاد ہو، اسے زیادہ تر اصولوں کی پابندی کی ضرورت نہیں ہے۔ نہ ہی اسے ڈاکٹر کی ضرورت ہے وہ اپنی زندگی ہر طرح سے جیسے وہ چاہے گذارے لیکن ہر بات میں اعتدال رکھے"۔ میلس (اٹلی)

"کوئی بھی دور اندیش سیاستدان اپنے ملک کے لوگوں کی تندرستی سے غافل نہیں ہو سکتا۔ تندرستی میں زندگی اور طاقت کا بیج ہے۔ بیماری میں کمزوری اور موت کا۔ ہمیں تندرست بچے، تندرست جوان، تندرست باپ اور تندرست مائیں چاہئیں۔ جو لوگ تندرست ہیں، وہ دیش کے رتن ہیں"۔ (مسولینی)

"اگر تم چاہتے ہو کہ تمہارے گالوں پر گلابی آجائے، گہری نیند آئے، اچھی بھوک لگے، اور کھانا خوب مزے سے کھایا جاوے، تو باقاعدہ ورزش کرتے رہو"۔
(میکفیڈن)

"زیادہ مٹھائیوں اور زیادہ پلیٹوں سے ہمیشہ پرہیز کرنا چاہئے۔ سوائے زخم یا ناگہانی بیماری کے ڈاکٹر سے رائے لینا ہتک اور بے عزتی ہے"۔
(افلاطون)

"زیادہ محنت مشقت کرنے سے جسم
جتنا کمزور ہوتا ہے اُس سے کہیں
زیادہ چنتا کرنے سے ہوتا ہے"
(جان کابٹ)
"لگاتار
ایک ہی طرح کام کرنے کی نسبت
کام میں ہیر پھیر کرنا آرام کا سب سے
اچھا طریقہ ہے" گلیڈسٹون
(سابق وزیرِ اعظم برطانیہ)
"مجھے خوشدل رہنا پسند ہے مگر لاکھ
روپے کی آمدنی والی جائیداد کا مالک
بن کر بھی اداس رہنا پسند نہیں"
(ہیوم)
"مجھے پورا یقین ہو گیا ہے کہ بجائے
تندرست کرنے میں دوا کی نسبت
نیچر زیادہ کام کرتی ہے"
(پارکر)
"زیادہ کھانے سے مرنے والوں
کی تعداد کم کھانے سے مرنے والوں کی
نسبت بہت زیادہ ہے" (گیٹی)
"سیدھے بیٹھو۔ کمر سیدھی
رکھو۔ کیوں بیماریوں کو دعوت
دیتے ہو" (والرٹ)

"مضبوط بننے کے ذرائع انسانی زندگی میں ہیں، ورنہ بیماری میں بیمار تڑپتا کیوں ہے؟ مر کیوں نہیں جاتا؟ صاف عیاں ہے کہ جسم میں زندہ رہنے کی طاقت بیماری میں بھی ہوتی ہے، وہی کیا تندرستی میں زیادہ نہ بڑھیگی؟ اگر آپ نہیں بڑھاتے تو آپ بیوقوف ہیں۔ قدرت کے مطابق چلنے سے انسان لمبی عُمر اور تندرستی حاصل کر سکتا ہے"۔
"بیماری کچھ چیز نہیں، محض ہماری بھُول کا نتیجہ ہے جو ہم نے اپنے جسم کے ساتھ کی ہے۔ اگر ہم اُس بھُول کو سمجھ لیں، مان لیں، اور ذرا سا پرائشچت کر لیں تو جسم خوش ہو جائیگا"۔
(برنارڈ میکفیڈن۔ ایڈیٹر "فزیکل کلچر" امریکہ)
"تمباکو سے
پھیپھڑے، دل اور رگیں کمزور ہو جاتی ہیں، اور کبھی کبھی دل کی حرکت ایک دم بند ہو جاتی ہے"۔
(ڈاکٹر ٹنچلے)

لاکھ لاکھ کی ایک بات

۱۔ جس منحوس کو ہنسی سے خُدا لگتے کا بیر ہے، اُس سے تندرستی اُتنی ہی دُور رہتی ہے، جتنی دُور فینائل سے جراثیم۔

۲۔ کم بولنے والے نہایت طاقت ور ہوتے ہیں۔

۳۔ وہم سب سے بڑا روگ ہے۔

۴۔ صاف پانی اور گہری نیند سب سے اچھے "ٹانک" ہیں۔

۵۔ قدرت رحمدل ماں ہے۔ تندرستی کے لئے اُس کے پاس جانا چاہیئے۔

۶۔ باغوں اور پھلواڑیوں کی، صحت کے لحاظ سے بہت بڑی قیمت ہے۔ وُہ گویا شہر رُوپی جسم کے پھیپھڑے ہیں۔

۷۔ تندرستی مُفت میں ملتی ہے، بیماری لوگ خرید کرتے ہیں۔

۸۔ تمہارا جسم خُدا کی امانت ہے۔ اسے کمزور نہ ہونے دو۔

۹۔ تھوڑا کھاؤ گے تو کبھی نہ پچھتاؤ گے۔

۱۰۔ بیماری میں نیم حکیموں سے بچنا عقلمندی ہے۔

۱۱۔ بھُوک سے زیادہ نہ کھاؤ، ورنہ بیمار اور سُست ہو جاؤ گے۔

۱۲۔ ہنسی جسم رُوپی مشین کا تیل ہے۔

۱۳۔ تندرُست دِل صحت ور جسم میں رہتا ہے۔

۱۴۔ جوانی اُچھلتے خون کا نام ہے۔

۱۵۔ کمزور جسم چلتی پھرتی لاش ہے۔

۱۶۔ روٹی کے ایک لُقمہ کو بغیر اچھی طرح چبائے گلے کے نیچے اُتار لینا اور کانچ کے برتنوں سے بھرے ہوئے کمرے میں ایک مست بیل چھوڑ دینا،

دونو برابر ہیں۔

۱۷۔ مناسب جسمانی مشقت کئے بغیر بھوجن کرنے کا حق حاصل نہیں ہوتا۔

۱۸۔ قدرت سب سے اچھا ڈاکٹر ہے اور ہری سبزی سب سے اچھا بھوجن۔

۱۹۔ بیماری کو اچھا کرنے کی نسبت بیماری سے بچنا زیادہ بہتر ہے۔

۲۰۔ مضبوط جسم، بڑھیا دماغ اور اچھا کیریکٹر جس کے پاس ہے، اُس کے پاس سب کچھ ہے!

۲۱۔ روز ہنسو گے تو ڈاکٹر سے بچو گے۔

۲۲۔ تندرستی اور خوبصورتی کی آدھی جان "صفائی" ہے۔

۲۳۔ آشا جیون ہے۔ نراشا سے روگ بڑھتے ہیں۔

۲۴۔ خوب ٹھونس کر کھانا اور بھوک لگنے پر نہ کھانا دونو نقصان دِہ ہیں۔

۲۵۔ بیکار زِندگی بسر کرنا گویا موت کو دعوت دینا ہے۔

۲۶۔ دوا کرنے سے پہلے اپنی غلطیوں کو سُدھارنے کی عادت ڈالو۔

۲۷۔ جب بھوک نہ ہو تب "نہ" کہنے کی عادت ڈالو۔

۲۸۔ جس کا جسم توانا ہوگا، اُس کا دماغ صحیح ہوگا۔

۲۹۔ جو آدمی تندرستی کا آرزومند ہے، اُس کو صفائی پسند رہنا چاہیئے۔

۳۰۔ تندرستی تمام خوشیوں کی بُنیاد ہے۔

۳۱۔ حفظِ صحت کے اصُولوں کا حساب مقرر کر لو۔ تو بہت کم بیماریاں گھر میں آئینگی۔

۳۲۔ جہاں روشنی کا دخل نہیں، وہاں ڈاکٹر کا گُذر ضرُوری ہوتا ہے۔

۳۳۔ صفائی خدا کی عبادت سے دُوسرے درجہ پر ہے۔

۳۴۔ علاج سے پرہیز بہتر ہے۔

۳۵۔ دِل کو مضبُوط کرو، جسم خُود مضبوط ہوگا۔

۳۶۔ جسمانی تندرستی دُنیا بھر کے مال و دُولت سے زیادہ قیمتی ہے ۔
۳۷۔ بھُوک نہ لگنا بیمار ہونے کی علامت ہے ۔
۳۸۔ اگر مالک مکان دو گھنٹہ تک کھُلی جگہ پر کسرت کرے، تو اُسے کبھی اپنے رسوئیے کو بُرا بھلا نہ کہنا پڑے ۔
۳۹۔ بار بار آئینہ دیکھنے سے کھانسی دُور ہو جاتی ہے ۔
۴۰۔ اگر ہر روز رات کو سوتے وقت کانوں میں تھوڑی سی رُوئی رکھا یا کریں اور صُبح کو نکال دیا کریں تو کانوں میں کبھی کوئی بیماری نہ ہوگی ۔
۴۱۔ سر میں بار بار کنگھی کرنے سے خراب آنکھیں تندرُست ہو جاتی ہیں ۔
۴۲۔ پاؤں کے تلوے صاف رکھنے سے دماغ صاف رہتا ہے ۔
۴۳۔ پیدل ہوا خوری کے دوران میں اگر ایک آدھ نارنگی یا کوئی اور پھل کھلیا جاوے، تو ہوا خوری کا فائدہ اور بھی زیادہ ہوتا ہے ۔
۴۴۔ ہفتہ میں ایک دن مکمل فاقہ کرنے سے صحت ہمیشہ عمُدہ رہتی ہے ۔
۴۵۔ کمرہ میں تھوڑا سا بُرادہ صندل جلا دینے سے مچھّر مر جاتے ہیں ۔
۴۶۔ تنگ کالر ۔ تنگ ٹوپی ۔ تنگ بنیان ۔ تنگ اچکن اور تنگ کوٹ صحت کے لئے سخت خطرہ کا باعث ہیں ۔
۴۷۔ حاملہ اور دُودھ پلانے والی والدہ کے دانت خراب ہوں گے ۔ تو بچّہ کی صحت خراب رہے گی ۔
۴۸۔ پان کھانے والوں کو نمک اور سرسوں کا تیل ملا کر دانتوں پر ملنا چاہئے
۴۹۔ انگلستان کے بادشاہ جیمز اوّل کا قول ہے کہ تمباکو نوشی آنکھوں کے لئے مُضر ۔ ناک کے لئے نفرت خیز ۔ دماغ کے لئے نقصان رساں اور پھیپھڑوں کے لئے خطرناک ہے ۔

۵۰۔ رات کو زیادہ کھا کر سو جانے سے ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔
۵۱۔ کھانا کھانے کے بعد فوراً پیشاب کرنا چاہیئے۔ تاکہ انسان دردِ جگر و دردِ کمر سے ہمیشہ محفوظ رہے۔
۵۲۔ جس چیز کے چبانے سے دانتوں کو تکلیف وضعف معلوم ہو اُسکو ہرگز مت کھاؤ۔
۵۳۔ غُصّہ کی حالت میں کھانا کھانے سے بدہضمی کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔
۵۴۔ کھانا ہضم ہونے سے پہلے دوسرا کھانا ہرگز نہ کھاؤ۔ کیونکہ اس کا دل پر بہت ناقص اثر پڑے گا۔
۵۵۔ کھانا کھانے اور جماع کرنے کے بعد پانی ہرگز نہ پینا چاہیئے۔
۵۶۔ بغیر حاجت کبھی دوا کا استعمال نہ کرنا چاہیئے۔ معمولی امراض میں دوا کی بجائے غذا کے ردّوبدل سے کام لو۔
۵۷۔ دمہ کے مریض کو رات کا کھانا نہ کھانا چاہیئے۔ اِس طرح مریض کو سکون رہیگا اور نیند بخوبی آئے گی۔
۵۸۔ جہاں تک ہو سکے کسی مُفرد دوا کا استعمال کرو۔ لیکن غذا سے علاج کرنا اِس سے بدرجہا بہتر ہے۔
۵۹۔ مرض سوزاک جس وقت شروع ہو، اگر مریض اُس وقت ۲۷ گھنٹے ۳۱ یوم، کیواسطے نمک کو ترک کر دے، تو مریض بغیر دوا کے صحتیاب ہو جاتا ہے۔
۶۰۔ اگر زندگی درکار ہے تو کثرتِ جماع سے بچو۔
۶۱۔ بُخار کے وقت خُوب باتیں کیجیئے گا۔ یا خوب زور سے قہقہہ لگا کر ہنستے رہیئے۔ بُخار کا زور کم ہو جائے گا۔
۶۲۔ بار بار سر میں کنگھی کرنے سے دردِ سر رفع ہو جاتا ہے۔
۶۳۔ جس کو بہُت زیادہ تھوکنے کی عادت ہو، اُس کا چہرہ بہُت کمزور ہو جاتا ہے۔

۶۴۔ جب پاخانہ جائیں، تو جب تک کہ فراغت نہ ہو، دانتوں کو بھینچ کر وہاں بیٹھے تو دردِ دنداں کی ہرگز شکایت نہ ہو گی۔

۶۵۔ وزنی چیز کو ایک جگہ سے دوسری جگہ پر رکھنے کی عادت ڈالنے سے بواسیر کبھی نہ ہو گی۔

۶۶۔ برف سے پانی سرد کر کے پینا آدمی کی عمر کو کم کرتا ہے۔

۶۷۔ جس کسی کو بندر ایک دفعہ کاٹ کھائے، پھر عمر بھر اُس کو سانپ کے ڈسنے کا ہرگز اثر نہیں ہوگا۔

۶۸۔ کونین مقررہ مقدار سے زیادہ استعمال کرنے سے عقل کو ضعیف اور دوران خون کو کم کرتی ہے۔

۶۹۔ ناخنوں کا جلدی بڑھنا اچھی صحت کی علامت ہے۔

۷۰۔ شراب میں زہر ملا ہوا ہو تو اُس کا رنگ سیاہ ہو جاتا ہے اور شہد کا سبزی مائل۔

۷۱۔ صُبح جاگتے ہی رات کے ڈھانپ کر رکھے ہوئے پانی کو آٹھ گھونٹ ہتھیلی پر ڈال ڈال کر آچمن کی طرح پی لیا جائے، تو آدمی بیماری اور بڑھاپے سے بچا رہتا ہے۔ اور سو سال سے بھی زیادہ جیتا ہے۔

۷۲۔ کھانا کھا کر ہاتھوں کو دھو کر پھر گیلے ہاتھ مل کر آنکھوں پر پھیرے۔ ایسا کرنے سے آنکھوں سے امراضِ چشم جلد دُور ہوتے ہیں۔ اور آنکھوں کو تکلیف نہیں ہوتی۔

۷۳۔ دمہ کی شکایت میں سبزی اور پھلوں کا زیادہ استعمال کرنا چاہیئے۔ اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ قبض کی شکایت پیدا نہ ہو۔ اس کے لئے پتّوں کی ترکاری اور چھلکے دار دالوں کا استعمال مُفید ہے۔ زیادہ مصالحہ

نہیں کھانا چاہیئے۔ اور ایسی چیزوں سے بھی پرہیز ضروری ہے، جن میں شکر اور نشاستہ کے اجزاء غالب ہوں۔

۷۴۔ امراضِ سینہ میں صبح کی چائے یا ناشتہ ترک کر دینا مفید ہے۔ اگر ناشتہ کیا بھی جائے، تو اس کی مقدار بہت کم ہونی چاہیئے۔

۷۵۔ اگر صبح بستر سے اُٹھنے کے بعد نہار مُنہ اور رات کو سوتے وقت گرم پانی کا ایک گلاس پی لیا جائے تو بہت فائدہ ہوتا ہے۔

۷۶۔ روٹیاں گیہوں کے بغیر چھنے ہوئے آٹے کی ہوں۔

۷۷۔ نارنگیوں کو اگر بھلبھلا کر کھایا جائے تو بہت فائدہ ہوتا ہے۔

۷۸۔ تازہ پھلوں کو استعمال زیادہ کرنا چاہیئے۔ غذا کی مقدار اگر زیادہ بڑھ جائے تو معدے میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔ اِس بات کا زیادہ سے زیادہ خیال رکھنا چاہیئے کہ قبض کی شکایت پیدا نہ ہونے پائے۔ کھانے کے بعد "اسٹینوکسل" کی دو ایک ٹکیاں استعمال کر لینا مفید ہے۔

۷۹۔ زبان بدہضمی اور قبض کی وجہ سے میلی ہو جاتی ہے۔ اگر زبان میلی ہو تو روزانہ صبح کے وقت "گیلبن" نمک کا ایک چمچہ اور رات کو لیکوئڈ پرافین کا ایک چمچہ استعمال کر لینا چاہیئے۔ دن میں صاف پانی خوب پینا چاہیئے۔ غذا میں زیادہ تر ایسی استعمال کرنا چاہئیں جن سے آنتوں کی صفائی ہوتی رہے۔ پیاز۔ بندگوبھی وغیرہ کا استعمال مفید ہے۔ ایسی چیزیں نہ کھانا چاہئیں جن میں شکر اور نشاستہ کے اجزاء زیادہ ہوں۔

۸۰۔ قبض کی شکایت دُور کرنے کے لئے کھانا کھانے کے بعد رات کو چہل قدمی بہت مفید ہے۔ اگر رات میں کافی دُور تک ٹہلنے کی عادت ڈال لی جائے تو جگر کی شکایات پیدا نہیں ہوتیں۔ قبض دُور ہو جاتی ہے۔

۸۱۔ صُبح سویرے کھُلے بدن سُورج کے سامنے مُنہ کر کے بیٹھنے سے کوئی بیماری نہیں ہوتی۔

۸۲۔ کھانا کھانے سے پہلے اور پیچھے، ٹٹی، پیشاب کے بعد اور سوتے وقت، نیز دِن میں کئی بار پاؤں دھونے سے آنکھوں کو بڑی تراوٹ پہنچتی ہے اور دِل خوش رہتا ہے۔

۸۳۔ نہانے کے وقت، اگر پہلے سر دھویا جائے تو دماغ کبھی کمزور نہ ہوگا۔

۸۴۔ صحت خراب ہونے یا بیمار ہونے پر، دوا کی نسبت پرہیز کا زیادہ خیال رکھنا چاہیئے۔

۸۵۔ عیاشی بیماریوں کی ماں ہے۔ دُنیا میں عیاش لوگوں کو ہی سب سے زیادہ بیماریوں اور دُکھوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

۸۶۔ جسم کا کوئی حصہ جل گیا ہو، کٹ گیا ہو یا رگڑ سے چھِل گیا ہو، تو اُسے ہوا سے ضرور بچانا چاہیئے۔

۸۷۔ گرمی کے دنوں میں دوپہر سے پہلے جتنا کم پانی پیؤ گے، اُتنا ہی تمہیں فائدہ ہوگا۔

۸۸۔ کھانا کھاتے وقت یہ نہ سمجھنا چاہیئے کہ معدہ درست نہیں، ورنہ صرف یہ خیال ہی تندرست معدہ کو بھی بیمار کر دیگا۔ کیونکہ یقین اور خیالات کا اثر اعضاء انسانی پر فوراً ہو جاتا ہے۔

تندرستی کے سُنہری اصُول

۱۔ سویرے سُورج نکلنے سے پہلے سو کر اُٹھنے اور ٹٹی پیشاب سے فارغ ہو کر ٹھنڈے پانی سے اچھی طرح غسُل کرنے سے تندرستی بڑھتی ہے۔ دِل خوش رہتا ہے۔ جسم طاقتور ہوتا ہے۔ چہرے کی رَونق بڑھتی ہے۔ بدن میں پھُرتی آتی ہے۔

۲- صُبح سو کر اُٹھنے پر اور بھوجن کرنے کے بعد ہاتھ کے انگوٹھے کے نچلے حِصّہ سے دو تین بار ماتھا گھس دینے سے سر میں ہونے والی خرابیاں اور بیماریاں دُور ہو جاتی ہیں۔

۳- صُبح سو کر اُٹھنے کے بعد اور شام کو انگوٹھے کے پاس والی اُنگلی کو کان میں ڈال کر گھس دینا چاہیئے۔ ایسا کرنے سے کان میں کسی قسم کی بیماری نہیں ہوتی۔ اگر کان میں کوئی بیماری ہو تو اس عمل سے دُور ہو جاتی ہے۔

۴- صبح اُٹھنے کے بعد اور ٹٹی پیشاب سے فارغ ہونے کے بعد مُنہ ہاتھ دھوتے وقت پہلے مُنہ میں پانی بھر لیں اور اُس کو دو تین منٹ تک بھرا رکھیں۔ نیز مُنہ و آنکھ پر پانی کے خوب چھینٹے دیں۔ پھر مُنہ میں بھرا ہُوا پانی پھینک دیں۔ اِس طرح کئی بار مُنہ میں پانی بھریں اور دو تین منٹ کے بعد پھینک دیں۔ اِس سے مُنہ شُدھ ہوگا اور مُنہ کے اندر کی گرمی دُور ہوگی۔ اِس کے بعد دانتوں کو برابر کچھ دیر تک منجن یا داتن سے صاف کر کے خُوب اچھی طرح کُلّہ کر ڈالیں۔ پھر جیبھ کو صاف کریں۔ تندرستی دِن بہ دِن بڑھے گی۔

۵- بھوجن کرنے کے بعد جسم کو مضبوط کرنے والے پھل کھانے چاہئیں۔ اِس سے بھوجن جلدی ہضم ہوتا ہے، پیٹ ہلکا رہتا ہے اور تندرستی حاصل ہوتی ہے۔

۶- بھوجن کر کے فوراً نہ سو جانا چاہیئے۔ کچھ دیر تک آہستہ آہستہ ٹہلنا چاہیئے اور بیوی کے ساتھ، دوستوں کے ساتھ، یا اور کسی کے ساتھ دِل بہلاوے کی باتیں کرنا چاہیئے۔

۷- ورزش جسم کو صحت ور، مضبوط، سڈول اور گٹھیلا بناتی ہے، بدن میں چمک پیدا کرتی ہے، بھوک کو بڑھاتی ہے۔

۸۔ پرانایام کرنے سے پھیپھڑے چوڑے ہوتے ہیں اور خون صاف ہوتا ہے۔ پرانایام کرنے والے کو تپدق، دمہ اور سنگرہنی جیسے روگ نہیں ہو سکتے۔

۹۔ بدن پر سرسوں کے تیل کی مالش کرنے سے بدن کی چمک اور طاقت بڑھتی ہے۔ تیل کی مالش جسم کے اعضاء کو موٹا کرتی ہے۔ اگر روز مالش نہ کر سکیں تو ہفتہ میں دو بار ضرور کرنی چاہیئے۔ اور ایک بار میں ایک چھٹانک تیل کے قریب جسم میں جذب کر دینا چاہیئے۔

۱۰۔ بھوجن خوب چبا چبا کر کھانا چاہیئے۔ اس سے بھوجن آسانی سے ہضم ہوتا ہے پاخانہ صاف ہوتا ہے، تندرستی بڑھتی ہے۔

۱۱۔ روز ٹھنڈے پانی سے نہانا چاہیئے۔ نہانے سے ہاضمہ تیز ہوتا ہے اور طاقت مردمی بڑھتی ہے۔ آلس دُور ہوتا ہے اور چت پرسنّ رہتا ہے۔ نہانے کے بعد بدن کو تولئے سے اچھی طرح پونچھ دینا چاہیئے، جس سے مسام کھُل جائیں۔

۱۲۔ نہانے کے فوراً ہی بعد بھوجن نہ کرنا چاہیئے، کیونکہ اس سے قوت ہاضمہ کمزور ہو جاتی ہے۔ نہانے کے کچھ دیر بعد بھوجن کرنا چاہیئے۔

۱۳۔ جاڑے کے دنوں میں اگر گرم پانی سے نہانا ہو تو سر پر گرم پانی زیادہ نہ ڈالیں۔ گرم پانی سر پر چھوڑنے سے نظر کمزور ہو جاتی ہے۔

۱۴۔ بال بنوانے کے بعد سر پر خوب اچھی طرح تیل کی مالش کر کے نہانا فائدہ مند ہے۔

۱۵۔ صبح اُٹھ کر خوب ٹھنڈے پانی سے آنکھوں کو کچھ دیر تک چھینٹے مار مار کر دھونے سے آنکھوں کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ ایسا کرنے سے آنکھوں کی روشنی تیز ہوتی ہے۔ اور اگر آنکھوں میں کسی طرح کا کوئی روگ ہو، تو وہ بھی دُور ہو جاتا ہے۔

۱۶۔ باسی بھوجن کھانا تندرستی کے لئے بہت مُضر ہوتا ہے۔ باسی بھوجن کھانے

سے بدن میں سُستی رہتی ہے۔

۱۷۔ کھانا کھانے کے بعد فوراً ہی دوڑنا یا اور کوئی جسمانی مشقّت کرنا نہایت مُضر ہے۔ ایسا کرنے سے بھوجن معدہ سے نکل کر جگر میں چلا جاتا ہے۔

۱۸۔ پانی پی کر فوراً دوڑنے یا تیزی سے چلنے سے پیٹ میں درد ہونے لگتا ہے۔

۱۹۔ سُورج نکلنے سے پہلے سو کر اُٹھنا چاہیئے۔ جب سو کر اُٹھیں تو ایک دم گھبرا کر نہ اُٹھنا چاہیئے۔ اِس سے تندرستی کو نقصان پہنچتا ہے۔

۲۰۔ صبح بغیر کچھ کھائے تُلسی کے پانچ دس پتّے کھائے جائیں تو اِس سے بُخار وغیرہ ہونے کا ڈر نہیں رہتا۔ تُلسی کے پتّے ہاضمہ کو بھی تیز کرتے ہیں۔

۲۱۔ سوتے ہُوئے ایک دم جاگ کر پانی پینے سے نزلہ ہو جاتا ہے۔ محنت مشقّت کے کام کرنے کے بعد فوراً پانی پینے سے کھانسی، زُکام ہو جاتا ہے اور پھل کھانے کے بعد پانی پینے سے تندرستی کو نقصان پہنچتا ہے۔

۲۲۔ گرم دُودھ یا اور کوئی گرم گرم چیز کھانے کے بعد فوراً ہی ٹھنڈا پانی پی لینے سے دانتوں کی جڑیں کمزور ہو جاتی ہیں۔

۲۳۔ جہاں تک ہو سکے مرچ مصالحہ وغیرہ کم کھانا چاہیئے۔ مصالحہ زیادہ استعمال کرنے سے خون خراب ہوتا ہے اور آنکھوں کی بینائی کم ہو جاتی ہے۔ مزاج غُصّے والا اور چڑچڑا ہو جاتا ہے۔

۲۴۔ بھوجن کھا لینے کے بعد دھیرے دھیرے ٹہلنے سے بھوجن جلدی ہضم ہو جاتا ہے۔ جب غُصہ چڑھا ہو تب بھوجن نہ کر کے شانت ہو جانے پر کرنا چاہیئے۔

۲۵۔ کانسی، پیتل یا تانبے کے برتن میں گھی یا دہی اگر کچھ دیر سے رکھا ہُوا ہو۔ تو اُسے نہ کھانا چاہیئے۔ ان برتنوں میں رکھا ہُوا گھی اور دہی بالکل کسا جاتا ہے اور اِس کے کھانے سے تندرستی کو بہت نقصان پہنچتا ہے۔

۲۶۔ تندرست رہنے کے لئے دِن کے آخیر میں دُودھ، رات کے آخیر میں پانی اور بھوجن کے آخیر میں لسّی پینا چاہیئے۔

۲۷۔ گھی کی بنی کوئی چیز اور پھل کھانے کے فوراً بعد پانی نہ پینا چاہیئے۔ اگر پانی کی خواہش ہو تو دُودھ پئیں۔ اِس سے بہُت فائدہ ہوگا۔

۲۸۔ بھوک لگنے پر پانی اور پیاس لگنے پر کھانا نہ کھانا چاہیئے۔ ایسا کرنے سے پیٹ میں روگ ہونے کا ڈر ہوتا ہے۔

۲۹۔ کھٹے ڈکار آنے یا پیٹ بھاری ہونے پر ٹھنڈا پانی پینا مُفید ہے۔ صُبح اُٹھ کر پاخانہ جانے سے پہلے اگر ایک گلاس ٹھنڈا پانی پی لیا جائے تو تندرستی کے لئے مُفید ہے۔ ایسا کرنے سے پیٹ خوب صاف ہو جاتا ہے۔

۳۰۔ سب بیماریوں کی جڑ بدہضمی ہی ہوتی ہے۔ پیٹ کی خرابی سے سب روگ پیدا ہوتے ہیں۔ روگ سے بچنے اور تندرست رہنے کے لئے پیٹ کو صاف رکھنا بہُت ضروری ہے۔ بدہضمی ہونے پر بدن ٹوٹتا ہے، نیند اچھی طرح نہیں آتی، زبان سفید ہوتی ہے اور مُنہ کا ذائقہ کڑوا ہو جاتا ہے۔ کبھی کبھی سر میں چکّر آنے لگتے ہیں۔ اور درد ہونے لگتا ہے۔ کھانا جتنا ہضم کر سکیں اُتنا ہی کھانا مناسب ہے، زیادہ کھا لینے سے بدہضمی ہو جاتی ہے۔

۳۱۔ کھانا کھانے سے پہلے یا بعد میں نمک اور ادرک کھانے سے ہاضمہ تیز ہوتا ہے۔

۳۲۔ جو مُکان یا کمرہ بہُت دیر سے بند ہو، اُسے کھولنے پر ایک دم اُس میں نہ گھُسنا چاہیئے۔ کیونکہ بند رہنے سے مکان یا کمرے کی ہوا زہریلی ہو جاتی ہے۔ زہریلی ہوا میں ایک دم جانے سے تندرستی کو بہُت جلد نقصان پہنچتا ہے۔

۳۳۔ گندی اور بدبُودار جگہ میں بیٹھنے سے پھیپھڑوں کے روگ ہو جاتے ہیں۔ ایسی جگہوں کی ہوا خراب ہوتی ہے۔ جہاں بہُت لوگ رہتے ہوں وہاں

کی ہوا بھی خراب ہو جاتی ہے۔

۳۴۔ گھروں میں مکھی مچھروں کے زیادہ ہونے سے بیماریاں پیدا ہوتی ہیں، اس لئے ایسے طریقے کام میں لائے جائیں جن سے یہ موذی گھر میں نہ رہنے پائیں۔ اگر صفائی کا خیال رکھا جائے تو انہیں گھروں میں ڈیرہ جمانا مشکل ہو جائے۔

۳۵۔ تندرستی کے خواہشمندوں کو آگ اور دھوپ میں کم بیٹھنا چاہئے۔ لیکن صبح کی دھوپ جسم پر لینا نہایت ہی مفید ہوتا ہے۔ جسم کو ننگا کر کے سویرے کی دھوپ میں کچھ دیر تک بیٹھنے سے خون صاف ہوتا ہے اور اگر کوئی بیماری ہو تو اس بیماری میں افاقہ ہوتا ہے۔

۳۶۔ دھوپ میں بیٹھ کر کتاب وغیرہ پڑھنے اور سلائی کرنے سے آنکھوں کی نظر کمزور ہو جاتی ہے۔ سورج کی طرف دیکھنے سے آنکھ کی روشنی کم ہوتی ہے۔ اور چاند کی طرف دیکھنے سے یا چاندنی رات میں پڑھنے سے آنکھوں کی روشنی تیز ہوتی ہے۔

۳۷۔ سونے کے کمرے میں کوئلے کی جلتی ہوئی انگیٹھی یا مٹی کے تیل کا دیا رکھنے اور کمرہ بالکل بند کر کے سو جانے سے سونے والے کی موت ہو جاتی ہے کیونکہ کمرے میں زہریلی ہوا بھری رہتی ہے۔

۳۸۔ منہ ڈھانپ کر کبھی نہ سونا چاہئے۔ ایسا کرنے سے جو گندی ہوا ناک کے ذریعے باہر نکلتی ہے وہ پھر سانس لینے پر اندر چلی جاتی ہے۔ باہر کی صاف ہوا جسم کے اندر نہ جانے سے خون خراب ہو جاتا ہے۔ اور تندرستی کو نقصان پہنچتا ہے۔

۳۹۔ جب خون میں شدھ ہوا (آکسیجن) کم ہو جاتی ہے تب چہرے کی رونق ماری جاتی ہے یا چہرے پر میلا پن آ جاتا ہے۔

۴۰۔ کپڑے ایسے پہننے چاہئیں جو نہ بہت ڈھیلے ہوں اور نہ بہت تنگ ہی ہوں۔ تنگ یعنی کسے ہوئے کپڑے پہننے سے جسم کے اعضاء بڑھنے نہیں پاتے۔ اِس لئے کپڑے کچھ ڈھیلے ہی پہننے چاہئیں۔

۴۱۔ سوتے وقت جہاں تک ہو سکے کم اور ڈھیلے کپڑے پہننے چاہئیں۔ جُوتے، موزے، ٹوپی یا صافہ پہن کر تو کبھی نہ سونا چاہیئے۔

۴۲۔ تندرستی کے لئے سر ٹھنڈا اور پاؤں گرم رکھنا ضروری ہے۔

۴۳۔ جس جگہ پر کسی بیمار نے پیشاب کیا ہو اُس جگہ پر بغیر دھوئے یا صاف کئے، دُوسرے آدمی کو پیشاب نہ کرنا چاہیئے، ورنہ دُوسرے آدمی کو بھی بیماری ہو جاتی ہے۔

مُفید اور کار آمد مشورے

۱۔ صُبح شام ضرور سَیر کرو۔ اگر ہو سکے تو ورزش بھی کیا کرو۔

۲۔ صُبح کی ہلکی ہلکی دُھوپ جسم کو لگانی چاہیئے۔

۳۔ جب میٹھی چیز کھاؤ۔ تو پانی سے دانت صاف کر لو۔

۴۔ مہینہ میں ایک آدھ دفعہ تمام جسم پر سرسوں کا تیل ملو۔ بعد ازاں گرم پانی سے نہا ڈالو۔

۵۔ سانس ہمیشہ ناک سے لو۔ ناک میں قُدرت نے ایک ایسی چھلنی لگادی ہے کہ جو کیڑے ہمارے سانس سے کھچ کر ناک میں پہنچتے ہیں، وُہ اِسی چھلنی میں چھن کر رہ جاتے ہیں۔ اور صاف ہوا ہمارے پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے۔ مُنہ سے سانس لینے میں یہ نقصان ہے کہ جراثیم سیدھے ہمارے بدن میں داخل ہو جاتے ہیں۔

۶۔ چوبیس گھنٹوں میں کم ازکم دو گھنٹے کھلے میدان میں ضرور گذارو۔ اسے پھیپھڑوں کا جلاب سمجھو۔ صاف ہوا بے فیس ڈاکٹر ہے۔

۷۔ کھانے کے وقت پیؤ مت اور پینے کے وقت کھاؤ مت۔

۸۔ دن بھر میں (کھانے کے ساتھ تھوڑا ہی پانی پی کر) پانچ گلاس پانی پیتے ہو، تو تم کو وئید بلانے کی ضرورت نہیں ہے۔

۹۔ پاؤں دھونے سے پہلے سر دھونے سے دماغ کبھی کمزور نہیں پڑتا۔

۱۰۔ اگر پاؤں بھیگے ہوئے ہوں، تو بیٹھو مت۔ جب تک وہ سوکھ نہ جائیں ٹہلتے رہو۔

۱۱۔ روزانہ اپنی طاقت کے مطابق دو چار میل ضرور چلو۔

۱۲۔ گھر سے باہر نکلتے وقت تن کر کھڑے ہو۔ سر اونچا کرو۔ اور دیکھو کہ تم کتنے گہرے سانس لے سکتے ہو۔

۱۳۔ غصہ یا جلن کو کبھی پاس نہ آنے دو۔ کیونکہ اس سے اچھے سے اچھا ہاضمہ فوراً بگڑ جاتا ہے۔

۱۴۔ جو شخص پاؤں سے تھکتا ہے قدرت کبھی اسے سزا نہیں دیتی۔ مگر جو رگوں اور ناڑیوں کے جال کو تھکاتا ہے، اسے ہمیشہ قدرت سزا دیتی ہے۔

۱۵۔ ڈھیلے جوتے، ڈھیلے کپڑے، ڈھیلے موزے پہننا تندرستی کی خواہش کی علامت ہے۔

۱۶۔ غذا اچھی طرح چبا کر اور آہستہ آہستہ کھانی چاہیئے۔

۱۷۔ دبلے پتلے آدمیوں کو نشاستہ دار چیزیں زیادہ کھانی چاہئیں۔ بخلاف اس کے موٹے آدمیوں کو نشاستہ دار چیزوں سے پرہیز واجب ہے۔

۱۸۔ ورزش صحت کے لئے ایک نہایت ضروری چیز ہے۔ اس کی نوعیت اور مقدار ہر شخص کو اپنے پیشہ اور حالات کے مطابق مقرر کر لینی چاہیئے۔

۱۹۔ جسم اور جلد کو ہمیشہ عمدہ صابن سے دھو کر کھردرے تولئے سے صاف کرتے

رہنا چاہیے۔

۲۰۔ سردیوں میں ہمیشہ اُونی کپڑا پہننا چاہیے۔

۲۱۔ گرمی سے جسم کو محفوظ رکھنا بہ نسبت کپڑے کی ساخت کے زیادہ تر اس کے رنگ پر منحصر ہے۔ اس غرض کے لئے سب سے عمدہ رنگ سفید، اس کے بعد خاکی اور زرد اور سب سے بُرا رنگ سیاہ ہے۔

۲۲۔ قبض کبھی نہ ہونے دینا چاہیے۔ اور نہ ہی رفع قبض کے لئے بار بار جلاب لینے چاہئیں۔ ایسی ورزش سے جو عضلاتِ شکم کو حرکت دے نیز کھانے کے ساتھ خالص اور صاف پانی پینے، اَن چھنے اور موٹے آٹے کی روٹی کھانے شہد اور میوہ جات کا استعمال کرنے سے قبض رفع ہو جاتی ہے۔

۲۳۔ جذبات کا قابو میں رکھنا صحت کے لئے نہایت فائدہ مند ہے۔

۲۴۔ جسمانی اور دماغی قوتوں کی تازگی کے لئے نیند ایک لازمی چیز ہے۔ ہر شخص کو روزانہ آٹھ گھنٹہ سونا چاہیے۔ سونے کا کمرہ بالکل سنسان اور خاموش ہونا چاہیے جس میں تازہ ہوا کافی مقدار میں آسکتی ہو۔ خوب ہاتھ پاؤں پھیلا کر سونا چاہیے اور سونے سے پہلے دماغ کو تمام چنتاؤں سے پاک کر لینا چاہیے تاکہ نیند میں پریشان خیالات نہ آئیں۔ اور دماغ کو بھی آرام کرنے کا موقعہ ملے۔

۲۵۔ رات کو سویرے سونا اور صبح سویرے اُٹھنا ایسی عادت ہے، جو ترقی پسند انسان کے لئے نہایت ضروری ہے۔ اور دُنیا کے تمام مشہور لوگ اسی عادت کے پابند دیکھے گئے ہیں۔

۲۶۔ بغیر ناشتہ کے ہرگز سفر کو نہ نکلنا چاہیے۔

۲۷۔ دوپہر کا کھانا کھا کر لیٹنا اور شام کو کھا کر ٹہلنا چاہیے۔

۲۸۔ سردی اور نیز دھوپ سے ہمیشہ بچنا چاہیے۔

۲۹۔ سبز و سیاہ رنگ، چاندنی، پھول اور سبزہ زار دیکھنا، صبح ہوا کھانا، ہاتھ منہ پاؤں دھونا، غذا زود ہضم کھانا، کھانا کھا کر آنکھوں پر گیلا کپڑا پھیرنا، ورزش کرنا، صبح ناشتہ کرنا، سر پر تیل ملنا، ہرڑ کھانا، ایک مضبوط اور مستقل صحت کی ضمانت ہے۔

۳۰۔ سخت محنت کرنے والوں کو خوراک زیادہ کھانی چاہیئے۔

۳۱۔ گیلا کپڑا پہننا صحت کے لئے نہایت مُضر ہے۔

۳۲۔ بدن اور کپڑے میلے رکھنے سے عقل کُند اور صحت خراب ہو جاتی ہے۔

۳۳۔ سیاہ مرچ نمک کے ساتھ کھاتے رہنا چاہیئے۔

۳۴۔ پھول ناک کے نزدیک لا کر نہیں سُونگھنا چاہیئے۔

۳۵۔ آئینہ کی بجائے پانی میں شکل دیکھنا بہتر ہے۔

۳۶۔ تالو پر دھار سے پانی ڈالنا مُفید ہے۔

۳۷۔ منشی اشیاء کی کبھی عادت نہ ڈالو۔

۳۸۔ بائیسکل کا بہت زیادہ استعمال خراب ہے۔

۳۹۔ پیاز کا استعمال صحت کے لئے بے حد مُفید ہے۔ اگر اِسے آبِ حیات کہیں تو بے جا نہ ہوگا۔

۴۰۔ کھانا کھانے کے بعد فوراً پیشاب کرنا چاہیئے۔ اِس سے پیٹ بھاری نہ ہوگا۔ ہاضمہ ٹھیک رہے گا۔ اور پیشاب کی بیماری نہیں ہوگی۔

۴۱۔ کھانا کھانے کے بعد مُنہ دھوتے وقت پانی مُنہ میں رکھ کر پانچ سات بار آنکھوں میں پانی کے چھینٹے دینا چاہیئے۔ اور دونوں ہاتھ کی ہتھیلیوں کو پانچ سات بار آنکھوں پر پھیرنا چاہیئے۔ اِس سے آنکھیں ٹھنڈی رہیں گی۔ آنکھ کی بیماری نہیں ہوگی۔ بوڑھے ہونے پر عینک کی ضرورت نہ پڑے گی۔

۴۲۔ تازہ کسی قدر گرم اور ملائم خوشگوار کھانا ہمیشہ بھوک لگنے پر کھایا کرو۔

۴۳۔ ہمیشہ تھوڑا کھانا کھاؤ۔ اور میٹھے پھلوں کا استعمال کرو۔

۴۴۔ سوکھا، سڑا، بدبودار، باسی، ناگوار سخت کھانا مت کھاؤ۔

۴۵۔ ٹھنڈا اور صاف پانی ہمیشہ چھان کر پیو۔ جہاں گدلا اور بے رنگ پانی بارش کا ملے، وہاں اول پکا کر ٹھنڈا کرو۔ اور پھر چھان کر پیؤ۔

۴۶۔ بچپن ہی سے کھٹائی، مرچ زیادہ مت کھاؤ کیونکہ یہ بینائی کو نقصان دیتی ہے۔

۴۷۔ نشئی چیزیں مت استعمال کرو۔

۴۸ ہموزن شہد۔ گھی۔ گھی یا شہد اور پانی ملنے سے مثل زہر کے ہو جاتا ہے لہذا مت کھاؤ۔

۴۹۔ خربوزہ کے اوپر شربت اور آم کے اوپر دودھ ہمیشہ پیا کرو۔ یہ طاقت دیتا ہے۔

۵۰۔ پاخانہ۔ پیشاب۔ چھینک۔ آنسو۔ بھوک۔ پیاس وغیرہ کا روکنا نقصان دیتا ہے۔

۵۱۔ صبح شام دھیمی اور خوشگوار اور ٹھنڈی ہوا میں گھومنا نہایت اچھا ہے۔

۵۲۔ ہاتھ۔ پیر۔ ناک۔ کان۔ سر کو ہمیشہ صاف رکھو۔

۵۳۔ آنکھوں میں سرمہ ہمیشہ ڈالا کرو۔ اور دانت مسواک کوئلہ یا نمک مل کر صاف کر لیا کرو۔ جیسے کہ ایک مشہور مثل ہے۔ "آنکھوں سرمہ دانتوں نون"۔

۵۴۔ ہمیشہ سرد پانی اور سردی کے موسم میں گرم پانی سے نہایا کرو۔

۵۵ نہانے کے بھیگے ہوئے کپڑے سے سر اور منہ مت پونچھو۔

۵۶۔ بارش میں مت بھیگو۔ کیونکہ اس سے زکام وغیرہ بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

۵۷۔ زیادہ روشنی والی چیز اور سورج وغیرہ کے دیکھنے سے آنکھوں کی روشنی جاتی رہتی ہے۔

۵۸۔ ہمیشہ صاف کپڑے پہنو۔ اور کھانا بھوک سے کم کھایا کرو۔

۵۹۔ سُورج نکلنے اور غروب ہونے کے وقت کھانا، پڑھنا اور سونا نہیں چاہیئے۔
۶۰۔ سر پر بوجھ مت رکھو، کیونکہ اس سے عقل کم ہوتی ہے۔
۶۱۔ اُونچے اور سخت بستر پر مت بیٹھو۔
۶۲۔ ناک میں اُنگلی اور کان میں تنکا مت دو۔
۶۳۔ دانتوں کو مت چباؤ۔ ناخنوں کو مت بجاؤ۔ اور ناخنوں سے زمین کو مت کھودو۔
۶۴۔ پردہ۔ تیز ہوا۔ اوس اور تیز دُھوپ میں مت بیٹھو۔
۶۵۔ مُنہ پھاڑ کر جمائی لینا اور چھینکنا اچھا نہیں۔
۶۶۔ ننگے پیر۔ ننگے سر۔ خالی ہاتھ بغیر چھتری اور لکڑی کے مت چلو۔
۶۷۔ بغیر سوچے سمجھے ہر ایک منجن کو دانتوں پر نہیں ملنا چاہیئے۔
۶۸۔ کھانا کھانے کے بعد کچھ پھل کھانے چاہئیں۔ اس سے کھانا جلد ہضم ہوتا ہے۔ تندرستی نصیب ہوتی ہے۔
۶۹۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد نہ سونا چاہیئے۔ کچھ دیر ٹہلنا چاہیئے۔ اور بیوی کے ساتھ، دوستوں کے ساتھ یا کسی اور کیساتھ ہنسی مذاق کی باتیں کرنی چاہئیں۔
۷۰۔ پرانایام کرنے سے پھیپھڑے چوڑے ہوتے ہیں اور خُون صاف ہوتا ہے۔
۷۱۔ نہانے کے فوراً بعد کھانا نہ کھانا چاہیئے۔ کیونکہ ہاضمہ کمزور ہو جاتا ہے۔ کچھ دیر ٹھیر کر کھانا چاہیئے۔
۷۲۔ جاڑے کے دنوں میں اگر پانی سے نہانا ہو، تو سر پر گرم پانی زیادہ نہیں چھوڑنا چاہیئے۔ گرم پانی سر پر چھوڑنے سے نظر کمزور ہوتی ہے۔
۷۳۔ ہمیشہ خوش دل رہو کیونکہ خوش رہنے والا آدمی تندرست اور مضبوط رہتا ہے۔
۷۴۔ چنتا سے ہمیشہ بچو۔ چنتا سے طاقت۔ ویرج اور حُسن وغیرہ کافور ہو جاتے ہیں۔

۷۵۔ خراب سواری پر مت چڑھو۔ اور گھٹنوں کے بل نہ بیٹھو۔ کیونکہ ان سے نسیں ماری جاتی ہیں۔

۷۶۔ پاخانہ پیشاب کے ویگ کو روک کر کوئی کام نہ کرو۔ یعنی کوئی کام کرتے کرتے پیشاب یا پاخانہ کی حاجت ہو جائے تو کام چھوڑ دو۔ اور پہلے اُن سے فارغ ہو لو۔

۷۷۔ شراب کی ایک بُوند بھی پینے کی عادت مت ڈالو۔ بُوند بُوند پیتے پیتے بعد کو بوتلیں چڑھانے کی خواہش ہونے لگے گی۔ جب بوتلوں پر بوتلیں ڈالو گے تب مُفلِس ضرور ہو جاؤ گے۔ مُفلسی میں شراب نہ ملے گی۔ تب کسی دن اُس کے بغیر گھبرا کر زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھو گے۔

۷۸۔ اگر رات دِن گھر میں رہ کر کام کرتے ہو، تو گھنٹہ دو گھنٹے کے لئے باہر میدان کی صاف ہوا ضرور کھاؤ۔

۷۹۔ ہر روز کوئی نہ کوئی ایسی چیزیں بھو جن میں ضرور کھایا کرو، جس سے روزٹٹی صاف ہوتی رہے۔

۸۰۔ دِن کی نسبت رات میں بیماریاں زیادہ بڑھتی ہیں۔ اِس لئے رات کے وقت صحت کے اصولوں کا زیادہ خیال رکھنا چاہئے۔

۸۱۔ اپنا تولیہ اور رُومال الگ رکھو۔

۸۲۔ دُوسرے کی کنگھی استعمال نہ کرو۔

۸۳۔ اپنا اُسترا بھی الگ رکھنا چاہئے۔

۸۴۔ ٹوتھ برُش سے دانت دھوتے ہو، تو اپنا برُش الگ رکھو۔

۸۵۔ دُوسرے کا صابن بھی استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

۸۶۔ ہاتھ دھونے کی مٹی صاف جگہ سے لینی چاہئے۔ اور صاف برتن میں رکھنی

چاہیئے۔ جہاں نہاں سے مٹی لینا ٹھیک نہیں۔ سفر میں صاف مٹی ساتھ رکھو۔

۸۷۔ جُوٹھے برتن میں کھانا پینا تندرستی کو بگاڑتا ہے۔

۸۸۔ اپنا جُوٹھا، بچوّں یا کسی کو بھی، کھانے پینے ہرگز مت دو۔

۸۹۔ سویرے اُٹھو۔ پہلے آبادی و پانی سے دُور جنگل میں رفع حاجت کیلئے جاؤ۔ اور ٹٹی پر خشک مٹی یا ریت ڈالدو۔ تاکہ بدبُو نہ پھیلے اور مکھی بیٹھ نہ سکے۔

۹۰۔ نیم، پھُلاہی یا کیکر کی داتن کرو۔ اور کپڑ چھان کوئلہ یا کڑوے تیل و نمک کا منجن ملو۔ نمک والے پانی کے غرارے کرو۔ اور صبح وشام کھانے کے بعد صاف پانی سے خُوب کُلیاں کرو۔

۹۱۔ کڑوا تیل بدن و سر پر ملو۔ اور تھوڑی دیر بعد تازہ پانی سے نہاکر کھدّر یا کھُردرے تولئے سے تمام جسم کو خشک کرو۔

۹۲۔ بدن کے ساتھ کا کپڑا غلیظ نہ ہونے دو۔ اور سادے، صاف، آرام دہ، گھر کے دھوبی کے دُھلے ہوئے کپڑے حسب موسم پہنو۔ جسقدر کپڑے زیادہ پہنوگے، اُن کے عادی ہو جاؤگے۔ غیر ضروری کپڑوں کے غلام نہ بنو۔

۹۳۔ خوب پکی ہوئی اور تازہ غذا۔ پکے ہوئے تازہ پھل چبا چبا کر کھاؤ۔ اور پاک صاف پانی پیو۔ معمولی دوکان کے سوڈا و لیمونیڈ سے صاف پانی بہتر ہے۔ جراثیم زدہ یا گرد آلود اشیاء، یا کچّے اور گلے سڑے پھل کھانا۔ گندی ہوا یا گندی جگہ میں رہنا انسان کو بیمار بنا دیتا ہے۔ سانس ہمیشہ ناک کے راستے لو۔ رات کو مُنہ ڈھانپ کر ہرگز نہ سوؤ۔ اور اوّل تو کُل دروازے کھڑکیاں ورنہ روشندان تو ضرور کھول کر سوؤ۔ اِس سے صحت قائم رہتی ہے۔

۹۴۔ بیماری۔ دشمن کی لاگ اور آگ کو تھوڑا نہ جانو۔ ان کا جلدی دفعیہ کرو۔ دُشمن سے واسطہ ہی نہ رکھو۔ اور آگ فوراً بُجھانے میں اپنی اور دُوسروں کی مدد کرو

ہر ایک بیماری میں اچھے ڈاکٹر، وَید یا حکیم سے فوراً علاج کراؤ۔ ہم لوگوں کا آن سے جان کو اور جان سے روپیہ کو زیادہ پیار کرنا بہت نقصان پہنچا رہا ہے۔

۹۵۔ پاخانہ۔ پیشاب۔ گلی سڑی یا کچی کھچی چیزیں ہر جگہ نہ پھینکو۔ بلکہ آبادی سے دُور مقررکردہ مقام پر پھینکو غیر کارآمد چیزوں کا جمع کرنا بُرا اور نیلام کرنا فائدہ مند ہے۔

۹۶۔ سڑکوں۔ ریل گاڑیوں اور دُوسری پبلک جگہوں پر تھوکنا بہت بُری عادت ہے جس سے بہت سی بیماریاں پھیلتی ہیں۔

۹۷۔ ورزش ہر روز صُبح و شام کرو۔ نیز سَیر اور دیسی کھیلوں مثلاً کبڈی گتکا، کُشتی و ڈنڈ کو، جو انگریزی ورزشوں مثلاً ٹینس، کرکٹ وغیرہ سے سستی ہیں، نہ چھوڑو۔ بڑی عُمر۔ دَولت یا رُتبہ پاکر کھیلنا شان نہیں گھٹاتا۔ بلکہ صحت۔ خوشی اور عُمر کو بڑھا کر اُنہیں ترقی دیتا ہے۔

۹۸۔ بغیر بھوک اور ضرورت سے زیادہ ہرگز نہ کھاؤ۔ کھانے، سونے، جاگنے، کام کرنے اور ورزش وغیرہ کے وقت مقرر کر کے اُن کو قائم رکھو۔ آٹھ گھنٹے رات کو سونا چاہیئے۔

۹۹۔ چاند کی چاندنی یا مدّھم روشنی میں یا تیز روشنی سامنے رکھ کر یا گردن جُھکا کر یا لیٹ کر پڑھنا آنکھوں کی بینائی کو کمزور کرتا ہے۔ چلتی گاڑی میں انجن کی طرف مت دیکھو۔ آنکھ میں کوئلہ پڑ جانے کا اندیشہ ہے۔ رات کو سُرمہ لگاؤ اور صُبح اُٹھ کر ٹھنڈے پانی سے چھینٹے دو۔

۱۰۰۔ بچپن کی شادی خاوند اور بیوی اور اُن کی اُولاد کو کمزور یا بیمار بنا کر جلد مار دیتی ہے۔ بچپن کی شادی کر کے اپنے بچّوں کو بیمار بنانے اور مارنے کے گُناہ سے بچو۔ اِن دنوں لڑکی کو ۱۸ سال اور لڑکے کو ۲۴ سال کی عُمر میں بیاہنا چاہیئے۔ ۱۸ سال کے بعد مضبوط لڑکی اور ۲۴ سال کے بعد مضبوط لڑکے

کو کنوارا رکھنا بہت ذمہ واری کا کام ہے۔

۱۰۱۔ بخار۔ پلیگ۔ ہیضہ۔ نمونیہ۔ دق۔ قبض۔ کھانسی۔ زکام۔ چیچک وغیرہ کی جہاں بیماری ہو، فوراً اچھے ڈاکٹر یا حکیم سے ملاحظہ کراؤ۔ اور اُن کے کہنے پر عمل کرو۔ قبض کو معمولی نہ جانو۔ یہ بہت سی بیماریوں کی جڑ ہے۔ جُلاب کی بہت عادت نہ ڈالو۔ لیکن ہر بیماری میں قبض کا خیال رکھو۔

۱۰۲۔ جہاں جھاڑو دیا جا رہا ہو۔ یا سامان یا کپڑے صاف کئے جا رہے ہوں وہاں نہ خود ٹھہرو، نہ اَوروں کو ٹھہرنے دو۔ ورنہ گرد اور جراثیم ہوا میں مل کر سانس کے ساتھ اندر جا کر بیماری پیدا کر دیں گے۔

۱۰۳۔ ہر شخص کی عموماً اور بیمار۔ بُڑھے۔ اندھے۔ لُولے۔ لنگڑے۔ یتیم مظلوم۔ بیوہ اور ہر عورت کی خاص طور پر عزت، دلجوئی اور خدمت کرو۔ متعدی امراض کے بیمار کی خدمت ڈاکٹر یا وئید کی ہدایت کے مطابق کرو۔ تاکہ تم خود اُس بیماری میں مُبتلا نہ ہو جاؤ۔

۱۰۴۔ اپنے رہنے کی جگہ اور سونے کے بستر کو روزانہ اور پہننے کے کپڑوں کو ہفتہ میں دو دفعہ اور گھر کے تمام اسباب کو ہفتہ یا دس روز میں ایک دفعہ ضرور صاف کرو۔ دھوپ اور ہوا لگواؤ۔ مکان کے دروازے جہاں تک ہو سکے کھلے رکھو۔

۱۰۵۔ پلیگ کے دِنوں میں ٹیکہ کراؤ۔ اور بیماری کی ہیلتھ افسر کو فوراً اطلاع دو۔ اور ایک دفعہ تمام اسباب نکال کر دُھوپ میں چار گھنٹہ رکھو۔ اور چوہوں کی تمام بِلوں میں گندھک وغیرہ کی بتیاں دے کر گارے سے بند کر دو۔ اور مکان کے تمام روشندان اور دروازے بند کر کے کونوں میں جلتے اُپلوں یا لکڑی کے اُوپر کریزول یا گندھک ڈال کر خود فوراً باہر نکل جاؤ۔ مکان خُوب تپ جانے پر دروازے وغیرہ کھُلے چھوڑ دو۔ مگر اندر نہ جاؤ۔ پلیگ

کے دِنوں میں گاؤں چھوڑ کر کھیتوں میں رہو۔

۱۰۶۔ ہیضہ کے دِنوں میں خالی پیٹ نہ رہو۔ پانی۔ دُودھ وغیرہ ضرور اُبال کر پیؤ۔ اور ہیضہ والے محلّہ یا کنوئیں یا بازار کی کوئی چیز استعمال نہ کرو۔ اور ہیضہ والے کی قے اور پاخانہ۔ پیشاب کو سفید قلعی میں ملا کر فوراً جلا یا گہرا دبوا دو۔ اس کے کپڑوں کو کھولتے پانی میں ڈالو۔ مگر کسی ٹھہرے یا بہتے پانی کے پاس اس کو ہرگز ہرگز قے۔ پاخانہ یا آب دست نہ کرنے دو۔ بیمار کے کمرے اور گھر بھر میں سفید قلعی پھیلا دو۔ تاکہ مکھیاں نہ آویں۔ بیمار کو چھُونے کے بعد فنیائل کے لوشن سے ہاتھ دھولو۔ اور سب گھر والوں کو ہیضہ کا ٹیکہ کرا دو۔

۱۰۷۔ کچّے اور گلے سڑے پھل مت کھاؤ۔ اور کھانے پر مکھی مت بیٹھنے دو۔

۱۰۸۔ موسم بُخار و برسات میں کونین دو سے پندرہ گرین تک حسب عمر دُودھ کے ساتھ ہفتہ میں دو دفعہ کھایا کرو۔ اور قبض یا بد ہضمی نہ ہونے دو۔ باقاعدہ ورزش کرنا۔ ترکاریاں و پھل کھانا۔ گرم دُودھ پینا۔ نہار پانی یا گرم چائے کا استعمال قبض دُور کرتے ہیں۔ برسات کے دِنوں میں مسہری لگاؤ۔ اور پانی کے گڑھے پُر کر دو۔

۱۰۹۔ تپ دق والے کا جُوٹھا یا اُس کے ساتھ کھانا نہ کھاؤ۔ اُس کا سانس یا تھُوک اپنے اندر نہ جانے دو۔ اور اُس کا تھوک و پاخانہ وغیرہ جلا یا گہرا دبوا دو۔ اُسے دوسروں سے علیحدہ یا کھُلی ہوا والی جگہ یا کمرہ میں رکھو۔ اور اُس کے کھانے کے برتن و کپڑے علیحدہ رکھ کر اُبلتے پانی میں صاف کیا کرو۔

۱۱۰۔ اپنے گھر میں یا آس پاس گندہ یا سڑا پانی۔ سڑی سبزی۔ کسی قسم کی روڑی اور پیشاب و پاخانہ ہرگز ہرگز نہ رہنے دو۔ اُن کو دُور پھینکوا، دفنوا یا جلوا دو۔ یہ سب دشمن ہیں۔ اور دشمن کو حسب طاقت نہ مارنا گُناہ ہے۔ ہزار دس روپے

مکان پر خرچ کر کے گندہ پانی دُور نہ نکال دینا اور پاخانہ کے لئے کافی جگہ اور کافی روپیہ خرچ نہ کرنا سخت غلطی ہے۔

۱۱۱۔ پانی پر جہاں مچھروں نے انڈے بچے دئے ہوں، مٹی کا تیل چھڑک دو۔ مچھر مر جائیں گے۔ مکھیوں کو مکھی مار کاغذ سے جو بازار میں بکتا ہے کمروں کے ہر کونہ میں رکھ کر مارنا۔ اور چوہوں کو پنجروں سے پکڑنا اور سانپ، بھڑ، مچھر، مکھی، چُوہا کو مروا دینا بہت ضروری کام ہے۔ ورنہ یہ آپ کی اور آپ کی اولاد کی تکلیف۔ بیماری اور موت کا باعث ہو سکتے ہیں۔

۱۱۲۔ بیکار رہنا گُناہ ہے۔ بیکاری سُست، بدکار اور بیمار بنا دیتی ہے۔ کوئی کمائی کا یا اپنا کام نہ ہو تو مُفت خدمت کا یا دُوسروں کا ہی کام کیا کرو۔

۱۱۳۔ ہمیشہ خوش رہو۔ اپنے سے نچلے درجہ والے کو دیکھ کر مالک کا شُکر ادا کرو۔ اور اُس کے ساتھ غرور سے پیش نہ آؤ۔ اُونچوں کو دیکھ کر کُڑھنے کی بجائے ہر وقت ہر روز اور ہر مناسب طرح سے اچھا اور بڑا بننے کی خواہش اور کوشش کرو۔

سواستھ رکھشا اور شِشٹاچار

۱۔ پانی، دُودھ، گھی وغیرہ میں اُنگلی یا ناخن مت ڈالو۔ دُودھ میں کھانڈ اُنگلی سے نہ گھولو۔ چمچہ سے کام لو یا برتنوں میں اُلٹ پھیر کرو۔ دھیان رکھو۔ کہ ایسا کرنے میں دُودھ کی ایک بُوند بھی باہر نہ گرے۔

۲۔ جس برتن میں پینے کا پانی یا دُودھ وغیرہ رکھا ہو، اُس کو ڈھکنا مت بھول جاؤ۔ اُس کو زمین سے کچھ اُوپر رکھنا اچھا ہے۔ برتن ایسا ہونا چاہئے جو اندر سے صاف ہو سکے۔ جس شیشی میں تیل وغیرہ رکھا ہو اُس کو کارک سے بند کرنا مت بھول جاؤ۔ خاص کر جب شیشی میں دوا ہو۔ جن برتنوں میں اناج رکھا ہو اُن کو بھی

اِس طرح ڈھک دینا چاہیئے کہ اُن میں چوُہے نہ جا سکیں۔ گھر میں چوُہے اگر بِل بنا لیں تو اُن کو بند کر دینا چاہیئے۔

۳۔ نئی دوا یا کوئی اور چیز کسی پُرانی بوتل میں ڈالو، تو پہلے بوتل کو گرم پانی اور سوڈا سے دھو لو۔

۴۔ پانی، دُودھ، گھی وغیرہ نکالنے کے لئے جس لوٹے، کٹورے یا گلاس کو برتن میں ڈالو اُس کی پیندی پہلے دھو لو یا صاف کپڑے سے پونچھ لو۔ اُس کو دھوتی یا کُرتے سے مت پونچھو۔ اُس کے لئے الگ کپڑا رکھو۔

۵۔ ڈول، بالٹی یا گھڑے کے پاس ہاتھ دھونے کے لئے بھرا ہوُا لوٹا ہمیشہ رکھنا چاہیئے۔ خالی ہونے پر اُسے بھر دینا چاہیئے۔ پانی سے بھرے ہوُئے ڈول یا بالٹی یا گھڑے میں ہاتھ نہیں ڈالنا چاہیئے۔ ہاتھ کی کلائی سے لوٹے کو ٹیڑھا کر کے پانی لینا چاہیئے۔ اُس میں بھی ہاتھ نہیں ڈالنا چاہیئے۔

۶۔ ہاتھ دھونے یا برتن مانجنے کے لئے ہر جگہ کی مٹی استعمال مت کرو۔ دیکھ لو، کہ جہاں کی مٹی لیتے ہیں اُس جگہ کو لوگ گندہ تو نہیں کرتے۔ صاف مٹی ڈھونڈ کر کام میں لاؤ۔ زمین کھود کر کھیت کی مٹی مل سکے تو اچھا ہے۔ مٹی جمع کرو، تو اُس کو ہانڈی یا کنستر میں رکھو۔ زمین پر رکھنے سے بلی وغیرہ جانور اُسکو گندہ کر دیتے ہیں۔

۷۔ پہننے کے کپڑے، جوُتے وغیرہ روز جھاڑ لیا کرو۔ سونے سے پہلے روز اپنے بچھونے کا ہر ایک کپڑا جھاڑ لو۔

۸۔ برتن یا کھانے کی چیز کسی نئی جگہ رکھنے سے پہلے دھو ڈالو یا صاف کر لو۔

۹۔ رات کو جو کپڑے پہن کر سوؤ، اُن میں جو سُوتی ہوں اُنکو دُوسرے دن دھو ڈالو اور جو اُونی ہوں، اُنہیں دُھوپ میں ڈالو۔ یاد رکھو، اُونی یا کالے اور کھُردرے کپڑوں میں بھی مَیل لگتی ہے، اُن کو بھی دھوتے رہنا چاہیئے۔ بدن کے ساتھ ج

کپڑے لگے رہتے ہیں، اُن کو خوب صاف رکھو۔ اُن میں بدبُو نہ آنی چاہیئے۔
جو لوگ جنیوٗ پہنتے ہیں، اُن کو اپنا جنیوٗ خوب صاف رکھنا چاہیئے۔

۱۰۔ ہاتھ اور پاؤں کے ناخن بڑھنے مت دو۔ اُن کے اندر مَیل نہ جمنے دو۔

۱۱۔ جس بچھونے پر سوؤ، اُس کو تھوڑی دیر دھوپ میں رہنے دو۔ مگر اس بات کا خیال رکھو کہ اُس کو چڑیاں وغیرہ گندہ نہ کر دیں۔ پہننے کے کپڑوں کو بھی اِسی طرح دُھوپ دکھلا دو۔

۱۲۔ موزہ بھی پہننے کے بعد دھو ڈالنا چاہیئے۔

۱۳۔ پہننے سے پہلے اور اُتارنے کے بعد کپڑا جھاڑ لو۔ پاجامہ جھاڑنے کے وقت اُس کے نیچے کا حِصّہ پکڑو، کیونکہ اُس میں گرد زیادہ رہتی ہے۔
ننگے پَیر رہو، تو باہر سے آکر پیر جھاڑ ڈالو یا دھو ڈالو۔

۱۴۔ بہُت زیادہ کپڑے پہننا اور ہمیشہ کپڑے یا جُوتا پہنے رہنا نُقصان دِہ ہے۔

۱۵۔ اپنے ساتھ ہمیشہ ایک انگوچھا یا رُومال رکھو۔ دھوتی، دوپٹے یا کُرتے سے ناک یا ہاتھ پُونچھنا گندی عادت ہے۔ ناک صاف کر کے ناک اور ہاتھ دھو لینا چاہیئے۔

۱۶۔ کُوڑا پھینکنے کے لئے بالٹی، کنستر وغیرہ گھر میں دو تین جگہ ضرور ہونی چاہیئے۔ جو کُوڑا اُس میں جمع ہو جاوے اُس کو دِن میں دو تین بار ہٹا دینا چاہیئے۔ جس میں کُوڑا رکھا جائے اُس کو بھی روز مرّہ اندر سے صاف کرنا چاہیئے۔ اور اُس کے نیچے کی زمین پر بھی جھاڑو لگا دینا چاہیئے۔

۱۷۔ لکھنے پڑھنے کی میز کے نیچے ردّی کے لئے ایک ٹوکری رکھنی چاہیئے۔

۱۸۔ کُوڑا گھر سے دُور لیجا کر یا تو جلا دینا چاہیئے یا کھاد کے کام میں لانا چاہیئے۔

۱۹۔ گھر میں ہر جگہ جُوتا نہیں لے جانا چاہیئے۔ سیڑھی میں یا کمرے کے باہر ایک

طرف اُتار دینا چاہیئے۔ رسوئی میں جُوتا لے جانا ٹھیک نہیں۔

۲۰۔ جُوتا یا جھُوٹے برتن چھُوکر ہاتھ دھونا چاہیئے۔

۲۱۔ باہر سے آکر جُوتے کو جھاڑ ڈالنا چاہیئے۔ جُوتے پر برابر پالش وغیرہ لگاتے رہنا چاہیئے۔ پہننے سے پہلے جُوتا اندر اور باہر سے جھاڑ لینا چاہیئے۔ گیلا جُوتا جب سُوکھ جائے تب پہنو۔ گیلے کپڑے بھی مت پہنو۔

۲۲۔ لکھتے وقت اُنگلیوں میں سیاہی نہ لگالو۔ اگر لگ جائے تو فوراً رگڑ کر ہاتھ دھو ڈالو۔

۲۳۔ لکھنے کے بعد حرُوف کو اُنگلی یا کپڑے سے نہیں سُکھانا چاہیئے۔ بلاٹنگ پیپر (سیاہی چُوس) کام میں لانا چاہیئے۔

۲۴۔ روشنائی قلم سے نہ چھڑکو اور نہ اُس کو سر کے بالوں سے پونچھو۔

۲۵۔ مٹی لگا ہؤا لوٹا یا گاگر کنوئیں میں مت ڈالو۔

۲۶۔ کنوئیں سے دُور نہاؤ۔ جس سے بدن کا پانی کنوئیں میں نہ جائے۔

۲۷۔ کنوئیں کی صفائی کراتے رہنا چاہیئے۔ اُس میں کبھی کبھی پرمینگنیٹ آف پوٹاش ڈالتے رہنا چاہیئے۔

۲۸۔ پینے کا پانی لینا ہو تو دریا میں ذرا آگے بڑھ کر دھارا کے پاس جاؤ۔

۲۹۔ کپڑے دھونے ہوں تو دریا کے بہاؤ کے نیچے کی طرف جانا چاہیئے۔ ایسا کرنے سے پانی گندہ نہیں ہوتا۔

۳۰۔ بیمار سے، خاص کر پاگل سے، چھیڑ چھاڑ مت کرو۔ بیمار سے میٹھی باتیں کرنا چاہئیں۔ چڑانے والی نہیں۔ بیمار کو جلدی غُصہ آجاتا ہے، اِس کا بُرا مت

۳۱۔ چھُوت والے مریض سے دُور رہنا چاہیئے۔ لیکن اُس کو بغیر سیوا کے نہ چھوڑ دینا چاہیئے۔ جس کو چیچک نکلے اُس کے کپڑے یا تو جلا دینے چاہئیں، یا اُبلتے

پانی میں کچھ دیر رکھنے چاہئیں، اور اُس پانی میں نیم کے چند پتّے ڈال دینے چاہئیں۔

۳۲۔ آنکھوں کی پوری حفاظت کرو، اُٹھتے ہی اُن کو دھو ڈالو۔ آنکھ میں میل آ جائے تو اُس کو صاف کرو۔ آنکھیں آجائیں تو دھوپ، روشنی کی چمک، گرد اور مکھی سے اُن کو بچاؤ۔ اور ہرے کپڑے سے ڈھک دو۔ یہ چھوت والی بیماری ہے۔

۳۳۔ سنگتراش، سامان چلانے والا یا آتشباز جہاں کام کر رہا ہو، وہاں اپنی آنکھوں کی بہت حفاظت کرو۔

۳۴۔ جس رُوئی یا کپڑے وغیرہ سے خون پونچھا جائے اُس کو جلا ڈالنا چاہئے۔

۳۵۔ معمولی بیمار کے بھی کپڑے، بچھونے روز بدلو۔

۳۶۔ معمولی بیمار کے پاس بھی اُنہی کو جانا چاہئے جو اُس کی سیوا کرنا چاہیں۔ یا اُس کا دل بہلا سکیں۔ بیمار کے پاس بھیڑ لگانا، بیمار سے سوال کرنا، زبردستی یا زور سے بات چیت کرنا اچھا نہیں۔ کسی بیمار کو دیکھنے جانا ہی پڑے تو اپنے ساتھ بچّوں کو نہ لے جاؤ۔

۳۷۔ تھرمامیٹر مُنہ یا بغل میں لگانے کے پہلے اور بعد دھو لینا چاہئے۔

۳۸۔ بیمار کے سامنے، خصوصاً بیمار بچّے کے سامنے لڈّو، پیڑا یا چٹپٹی چیزیں مت کھاؤ، یا اُس سے کہہ کر میلے یا تماشے میں نہ جاؤ۔

۳۹۔ تپ دق کے مریض کی تھوک گاڑ دینی چاہئے یا جلا دینی چاہئے۔ اُس کو پُرانے کپڑے کے رُومال یا تھیلی میں تھوکنا چاہئے جس کو جلا دینا چاہئے۔

۴۰۔ ہر جگہ تھوکنے کی عادت بُری ہے۔ اِس سے بیماری پھیلتی ہے۔ بیماری کے باعث تھوکنا ضروری ہو، تو پیکدان وغیرہ رکھو۔ ہر جگہ ناک بھی نہیں سنکنا چاہئے۔ اِس کے لئے رُومال رکھو۔

۴۱۔ لفافہ تھُوک لگاکر نہیں بند کرنا چاہیئے۔ نہ اُس پر تھُوک سے ٹکٹ چپکانا چاہیئے۔ نہ کتاب کے وَرق تھُوک لگاکر اُلٹنے چاہئیں۔

۴۲۔ ندی یا تالاب کے اندر کُلّا نہیں کرنا چاہیئے۔ اُس کے اندر پیشاب، پاخانہ کوڑا کنکر، کانٹا وغیرہ پھینکنا تو بہُت ہی بُرا ہے۔

۴۳۔ سویرے اُٹھ کر کُلّا کرو۔ داتن کی جس کُوچی سے دانت صاف کرو، اُس کُوچی کو آگے پیچھے مسوڑھوں پر بھی رگڑو، اور داتن کے دو ٹکڑے کرکے اُس سے جیبھ صاف کر لو۔ تب اُس کو دھوکر کُوڑے کی ٹوکری میں پھینک دو۔ داتن بغیر دھوئے مت پھینکو۔ داتن اور کُلّا اِس طرح کرو کہ دانت کے آگے اور پیچھے کا حِصّہ، جیبھ، مسوڑھے وغیرہ بھی صاف ہو جائیں۔

۴۴۔ سونے سے پہلے رات کو بھی منجن سے دانت صاف کرو یا داتن کرو۔ ایسا کرنے سے دانت صاف اور سفید رہیں گے، اور مُنہ سے بدبُو نہیں آئیگی

۴۵۔ سویرے بغیر ٹٹّی وغیرہ گئے اور دانت صاف کئے کچھ مت کھاؤ۔ بھوجن تو نہانے کے بعد ہی کرنا اچھا ہے۔

۴۶۔ جس برتن میں ایک بار پانی لو یا کھانا کھالو، یا کوئی دُوسرا پانی پی لے، کھانا کھالے، اُس کو مانج کر کام میں لاؤ۔ جب برتن جھُوٹا ہو جائے تب اُس کو الگ ایکطرف رکھدو۔ برتن مٹّی کا ہو تو اُس کو ایک ہی بار استعمال کرکے پھینکدو۔

۴۷۔ دُوسروں کا استعمال کیا ہُوا صابن، رُومال یا تولیہ جہاں تک ہو اُس کو پانی سے خُوب دھو لو۔

۴۸۔ دُوسروں کی استعمال شُدہ بنسری مت بجاؤ۔ بجانی ہی پڑے تو اُس کو پانی سے دھو لو۔

۴۹۔ ایک اوڑھنے میں دو آدمی مت سوؤ۔ بچپن ہی سے الگ سونے کی عادت

ڈالو۔ دُوسرے کے اوڑھنے اور بچھونے کو بغیر دھوئے کام میں مت لاؤ۔

۵۰۔ دُوسرے کی پہنی ہوئی دھوتی، جب تک خوب صاف نہ ہو جائے، کام میں مت لاؤ۔

۵۱۔ دُوسرے کے استعمال کی ہوئی کنگھی کام میں کبھی مت لاؤ۔ دُوسرے کی استعمال کی ہوئی آنکھ میں سُرمہ لگانے کی سلائی استعمال مت کرو۔

۵۲۔ جس کپڑے پر سیاہی کا، پان کا، یا اور کسی چیز کا داغ لگ جائے اُس کو جب تک اُس کا داغ نہ چھوٹ جائے، مت پہنو۔ تھوڑا محتاط رہنے سے ایسا داغ لگنے ہی نہ پائے گا۔

۵۳۔ جس کپڑے کو پہن کر ٹٹی وغیرہ جاؤ یا حجامت بنواؤ اُس کو دھو ڈالنا ٹھیک ہے۔

۵۴۔ ٹٹی کے لئے پانی تھوڑا مت لے جاؤ۔ پیشاب کے بعد بھی پانی استعمال کرو۔

۵۵۔ کھیت میں پاخانے جاؤ تو اُٹھنے کے بعد ٹٹی کو مٹی سے ڈھانپ دو۔ ڈھونڈنے سے مٹی نہ ملے تو لوٹے سے زمین کھُرچ کر جمع کر لو۔

۵۶۔ سویرے اُٹھتے ہی ایک بار پاخانے ضرور جانا چاہیئے۔ پاخانہ یا پیشاب کی حاجت کو کبھی بھی روکنا نہیں چاہیئے۔ شام کو ایک بار پاخانے ہو آنا ٹھیک ہے۔ پاخانے سے لوٹنے میں جلدی مت کرو۔

۵۷۔ پاخانے سے فارغ ہو کر کم سے کم تین بار خشک مٹی سے بایاں ہاتھ دھو ڈالو، اور تب دونوں ہاتھ۔ جس سے آب دست لو، اُس کو ٹھیک طرح مانجو۔ اسی کام کے لئے اگر وُہ الگ رکھا ہو، تب بھی اُس کو کبھی کبھی مانجتے رہنا چاہیئے اپنا ہاتھ پہلے دھو کر تب اُس برتن کو مانجو۔

۵۸۔ ہر جگہ پیشاب کرنے مت بیٹھ جاؤ۔ اس کے لئے آڑ میں کہیں مناسب جگہ ڈھونڈ لو۔ گھر سے باہر جانے سے پہلے اور گھر لوٹ کر پیشاب کرنے کی عادت ڈالو، تب عموماً باہر ضرورت ہی نہیں پڑے گی۔

۵۹- جہاں تک ہو سکے آب دست دریا، تالاب وغیرہ میں مت لو- پانی ساتھ لے جاؤ- دریا، نالے یا تالاب میں آب دست لے کر اُس کے پانی کو گندا مت کرو- آب دست بائیں ہاتھ سے لینا چاہیئے-

۶۰- دھیان رکھو کہ جھوٹے پانی کا چھینٹا کسی آدمی یا صاف برتن پر نہ پڑے

۶۱- بند دروازوں کے اندر رہنا اور سونا اچھا نہیں- کھلے برآمدے یا کھڑکی دار کمرے میں رہنا یا سونا چاہیئے- کمروں کی کھڑکیاں یا دوسرے سوراخ ہمیشہ بند کر

۶۲- مُنہ ڈھانپ کر مت سوؤ-

۶۳- موزہ پہن کر مت سوؤ-

۶۴- سونے والی جگہ کو اسباب سے مت بھردو- اور نہ اُس میں جلتا ہوا لیمپ رکھو- تازہ ہوا آنے کے لئے اُس کو کھلا رکھو-

۶۵- تندرستی کے لئے عموماً آٹھ گھنٹے سونا چاہیئے- بچّوں کو زیادہ سونا چاہیئے صُبح بہُت سویرے اُٹھ جانا چاہیئے-

۶۶- سوئے ہوئے آدمی کو بغیر مطلب بے وقت نہ جگادو- جہاں کوئی سو رہا ہو، وہاں آہستہ سے جاؤ-

۶۷- لیٹ کر مت پڑھو- پڑھتے وقت سیدھے بیٹھو- کھانا کھا کر فوراً پڑھنے مت لگ

۶۸- شام کے وقت، اندھیرا ہو جانے پر، کم روشنی میں مت پڑھو-

۶۹- پڑھنے کے وقت روشنی تمہارے بائیں یا پیچھے سے آنی چاہیئے- اگر روشنی سامنے ہو تو کاغذ یا کپڑے سے اُس کی چمک کم کر لو-

۷۰- بچوں کو مت رُلاؤ- اُن کو ہر وقت گود میں نہ لئے پھرو- جتنی جلدی ہو سکے اُن کو اپنے بل پر کھڑا ہونا سکھلاؤ- اُن کو اپنے ہاتھ پاؤں ہلانے دو- وہ دیکھو گر بھی جائیں تو فوراً اُٹھانے مت دوڑو- اُٹھاؤ بھی تو اُن کا دل کسی دوسری

طرف پھیر دو۔ بچّوں کو چُومنا ٹھیک نہیں۔

۷۱۔ بھوت پریت کی یا دُوسری ڈرانے والی کہانیاں بچّوں کو مت سُناؤ۔

۷۲۔ رہنے کا مکان بہُت صاف رکھنا چاہیئے۔ اُس میں روز جھاڑو لگنی چاہیئے۔ کہیں کالا جالا ہو تو اُتار دینا چاہیئے۔ فرش کبھی کبھی دُھلنا چاہیئے۔ مکان کچّا ہو تو اُس کو لیپاتے رہنا چاہیئے۔ چوکی، بکس، الماری، میز، کُرسی کو کبھی کبھی اپنی جگہ سے ہٹا کر اُوپر سے نیچے تک صاف کرنا چاہیئے۔ میز میں دراز ہو تو اُس کو بھی اندر سے صاف کرنا چاہیئے۔ یاد رکھو گرد سے بچنا تندرستی کے لئے بہُت ضروری ہے

۷۳۔ جس طرح ہو کھٹمل، پسّو، جُوں، مکھّی، مچھّر کو دُور کرو۔ صفائی اور تندرستی کے لئے یہ بہُت ضروری ہے۔ گھر کی موریوں، نالیوں کو دھوتے رہو، خاص کر فینائل سے۔

۷۴۔ جہاں کوئی جھاڑو دے رہا ہو، وہاں نہیں بیٹھنا چاہیئے۔ اگر ہو سکے تو کمرے میں پہلے پانی چھڑک کر جھاڑو دیا جائے۔

۷۵۔ روز سویرے اور ہو سکے تو شام کو بھی ٹھنڈے پانی سے نہانا چاہیئے۔ ٹب میں نہانا پڑے تو اُس کا پانی جلدی نکالتے چلو۔ کبھی کبھی سر کو بچا کر دُھوپ کی طرف پیٹھ کر یا آگ کی طرف مُنہ کر کے بیٹھنا اچھا ہے۔ گرم پانی سے نہاؤ، تو بند کمرے میں نہانا چاہیئے۔

۷۶۔ چراغ، جہاں تک ہو سکے، مُنہ سے مت بجھاؤ اور نہ آگ مُنہ سے سُلگاؤ۔

۷۷۔ لنگوٹ باندھنے کی عادت اچھی ہے۔ لنگوٹ بند آدمی ہمتی اور چُست ہوتا ہے۔

۷۸۔ باسی روٹی وغیرہ، خاص کر رات کی رکھی ہوئی، مت کھاؤ۔

۷۹۔ کوئی آدمی بھوجن کر رہا ہو تو اُس سے کھانا چھُڑا کر دُوسرا کام مت کراؤ۔

۸۰۔ بھوجن کے بعد پیشاب کر لینا اچھا ہے۔

۸۱۔ فرش پر مُنہ ہاتھ دھونا ہو تو نیچے چلمچی رکھ لو۔ گرم چیز کھا کر یا گرم دُودھ پی کر

گرم پانی سے کُلاّ کرنا چاہیئے یا تھوڑی دیر ٹھہر کر ٹھنڈے پانی سے کُلا کریں۔

۸۲۔ سڑا ہوا، بہت زیادہ پکا ہوا اور کچّا پھل مت کھاؤ۔ کھانے سے پہلے پھلوں کو دھولو۔ بازار میں کٹا ہوا خربوزہ، تربوز بکتا ہو تو اُس کو مت کھاؤ۔

۸۳۔ مشک کا پانی مت پیو۔

۸۴۔ ہر ایک تالاب یا کنوئیں کا پانی مت پیو۔ پانی اُبال کر اور چھان کر پینا اچھا ہے

۸۵۔ برف کا پانی یا سوڈا واٹر، لیمنیڈ پینے کی عادت مت ڈالو۔ برف پینی ہی پڑے تو اِس بات کی جانچ کر لینی چاہیئے کہ وُہ گندے اور خراب پانی سے تو نہیں جمائی گئی ہے

۸۶۔ مہینہ میں دو تین بار بغیر کھائے یا کم کھا کر رہ جانا ٹھیک ہے۔ ایکادشی کے برت کا یہی مطلب ہے۔

۸۷۔ جو آدمی دُودھ دوہے اُس کا ہاتھ، برتن اور کپڑا ٹھیک ہونا چاہیئے۔ دوہنے کے بعد اور اُبالنے سے پہلے دُودھ کو چھان لینا چاہیئے۔ دھیان رکھو کہ اُبالتے وقت دُودھ میں راکھ اور گرد نہ پڑے۔ بھوجن کو بھگوان کا پرشاد سمجھو۔ بھوجن آہستہ سے دائیں ہاتھ سے کرنا چاہیئے۔ دُودھ یا پانی اس طرح مت پیؤ کہ مُنہ سے آواز آئے۔ دھیرے دھیرے خُوب چبا کر کھانا کھاؤ۔ چھوٹا چھوٹا لقمہ مُنہ میں ڈالنا چاہیئے۔ بھوجن سے مُنہ نہیں بھر لینا چاہیئے۔ کھانے کیساتھ پانی بہت کم پینا چاہیئے، بالکل نہ پئیں تو اور بھی اچھا ہے۔

۸۸۔ بھوجن یا آگ کے اُوپر سے جانا ٹھیک نہیں۔

۸۹۔ راہ چلتے یا ہر جگہ کھانے لگنا ٹھیک نہیں۔ جہاں لوگ بھوجن کر رہے ہوں، وہاں بلا ضرورت جانا ٹھیک نہیں۔

۹۰۔ کسی کو زبردستی، خلاف مرضی، نہیں کھلانا چاہیئے۔ جتنی بھُوک ہو، اُس سے کچھ کم ہی کھانا چاہیئے۔

۹۱۔ بھوجن کے بعد دانتوں پر نمک رگڑ کر یا کسی طرح کے منجن سے خوب کلا کر لینا چاہئے۔
۹۲۔ کھاتے وقت دال، چاول وغیرہ سے تمام ہاتھ نہ بھرلو۔ اگر ہو سکے تو چمچہ سے کام لو۔
۹۳۔ کھاتے وقت پانی کا گلاس اس طرح اُٹھاؤ کہ اُس میں انگلی کی دال وغیرہ نہ جائے۔
۹۴۔ جتنی ضرورت ہو اُتنی ہی چیز لینی چاہئے۔ تھالی میں جوٹھ مت رہنے دو۔ یہ گندی عادت ہے۔
۹۵۔ پیتل کے برتن میں کھٹی چیز مت رکھو۔
۹۶۔ جو حلوائی اور کھانا پکانے والا اپنی چیزوں کو مکھی اور گرد سے بچانے کیلئے ڈھانپ کر صفائی سے نہیں رکھتا، اپنے بدن کو کھجلاتا رہتا ہے، یا اپنا کپڑا اور جسم میلا رکھتا ہے، اُس کی کوئی چیز مت کھاؤ۔ جہاں تک ہو سکے بازار کی مٹھائی، خاص کر ملائی کی برف نہیں کھانی چاہئے۔
۹۷۔ اُونچے بیٹھ کر بھوجن نیچے رکھ کر، جھک کر، کھانا ٹھیک نہیں۔ ہو سکے تو بھوجن کی تھالی اپنے سامنے اُونچی چوکی وغیرہ پر رکھ لو۔
۹۸۔ کھاتے وقت پھل کے چھلکے یا گٹھلیاں گلی یا کھڑکی میں مت پھینکو۔ پاس ہی برتن میں، پتے پر یا بیکار کاغذ پر رکھتے چلو، پیچھے وہاں پھینک دو، جہاں کوڑا رہتا ہے۔
۹۹۔ ایک ہی تھالی میں دو آدمیوں کو پاس بیٹھ کر نہیں کھانا چاہئے۔ ایک ہی گلاس یا کٹورے کا پانی یا دُودھ دو آدمیوں کو نہیں پینا چاہئے۔
۱۰۰۔ کھانا اس طرح کھاؤ کہ پتّل یا تھالی کے باہر، زمین پر، یا کپڑے پر نہ گرے۔ یا تھالی اُٹھاؤ تو اُس کے نیچے کی جگہ بھی صاف کر دو۔
۱۰۱۔ بھوجن کے وقت مرنے وغیرہ کی خبر نہیں سُنانا چاہئے، نہ ایسی باتیں یا ایسا سلوک کرنا چاہئے جس سے رنج، غصہ، حقارت یا گندگی ظاہر ہو۔

۱۰۲۔ جس گھر میں مُردہ پڑا ہو اُس میں، جب تک وہاں سے مُردہ ہٹ نہ جائے اور اُس کی اچھی طرح صفائی نہ ہو جائے، بھوجن نہیں کرنا چاہیئے۔

۱۰۳۔ بھوجن کرنے کی جگہ الگ صاف اور ہوادار ہونی چاہیئے۔ اُس کے اندر مکّھی کا جانا روکنا چاہیئے۔ کھانا چارپائی یا بستر پر رکھ کر یا لیٹ کر مت کھاؤ۔

۱۰۴۔ مٹھائی اور بھوجن کی دُوسری چیزیں ایسی جالی دار الماری میں رکھو، جس میں ہوا جائے مگر مکّھی نہ جا سکے۔

۱۰۵۔ بھوجن کے وقت صاف، سُتھرے اور ڈھیلے کپڑے پہننے چاہئیں۔

۱۰۶۔ بھوجن کے پہلے روز صبح و شام تھوڑی بہت کسرت کرنی چاہیئے۔ خاص کر سانس کی مشق (پرانایام)، بہت ہی فائدہ مند ہے۔

۱۰۷۔ کسرت کرتے وقت مُنہ بند رکھو اور ناک سے سانس لو۔

۱۰۸۔ جہاں تک ہو سکے دوا، چُورن وغیرہ کھانے کی عادت مت ڈالو۔ قاعدے سے رہنے پر دوا کی ضرورت کم پڑتی ہے۔

۱۰۹۔ عورتوں کے لئے گھر کا کام کرنا اور چکّی پیسنا بھی بیماری کو دُور رکھنے کی اچھی ترکیب ہے۔

۱۱۰۔ کسرت کرنے سے کم از کم ایک گھنٹہ بعد بھوجن کرنا چاہیئے۔ بھوجن کرتے ہی دوڑنا اور کسرت کرنا بُرا ہے۔

۱۱۱۔ جس اُسترے سے حجامت بناؤ اُس کو گرم پانی سے دھوتے رہنا چاہیئے۔

۱۱۲۔ حجامت بناتے یا بنواتے وقت احتیاط سے بات چیت کرو۔

۱۱۳۔ علے الصباح جتنی دیر بنِ سکے خاموش رہنا چاہیئے۔ آدمی دُنیاوی کام کرتے ہوئے بھی خاموش رہ سکتا ہے۔ دُنیا سے اُوپر بھی دِل کو اُٹھانا چاہیئے۔ دھیان، پُوجا، سوادھیائے وغیرہ سے شکتی بڑھتی ہے۔ من (دِل) کو شدھ، پوتر اور شانت

رکھنے سے جسم بھی تندرست رہتا ہے۔

تندرستی کو بگاڑنے والی باتیں!

۱۔ چیت کے مہینے میں گُڑ نہیں کھانا چاہیئے۔ چیت میں گُڑ کھانے سے کیڑے بڑھتے ہیں۔ ہیضہ ہونے کا ڈر رہتا ہے۔ اِس مہینے میں شکر اور مصری بھی کم کھانا چاہیئے۔

۲۔ چیت، بیساکھ اور ماگھ کے مہینوں میں تالاب یا جوہڑ کی مچھلی ہرگز نہ کھانی چاہیئے۔ ان مہینوں میں تالاب یا جوہڑ میں رہنے والی مچھلیوں میں چیچک وغیرہ بیماریاں ہوُا کرتی ہیں۔ کاتک میں مچھلی کھانے سے کف بہُت بڑھتا ہے۔

۳۔ کاتک کے مہینہ میں بھوجن کم کرنا چاہیئے اس مہینے میں زیادہ بھوجن کھانے سے وایُو، پت اور کف تینوں بگڑ جاتے ہیں۔ اور بُخار ہونے کا ڈر رہتا ہے۔ علاوہ ازیں پیٹ میں روگ پیدا ہو جاتے ہیں۔

۴۔ پوہ مہینے میں بھوجن اور مہینوں کی بنسبت زیادہ کرنا چاہیئے۔ اِس مہینے میں کم کھانے سے بدن دُبلا اور کمزور ہو جاتا ہے۔

۵۔ مانس، مچھلی اور دُودھ ایک ساتھ نہ کھانا چاہیئے۔ ایسا کرنے سے روگ پیدا ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔ اگر دُودھ پینا ہو تو مانس، مچھلی کھانے کے دو گھنٹہ بعد پینا چاہیئے۔

۶۔ بھوجن کے بعد ورزش کرنا، جماع کرنا، دوڑنا، تیرنا، سواری کرنا اور دُھوپ میں چلنا نقصان دِہ ہے۔

۷۔ رات کو دہی نہیں کھانا چاہیئے کیونکہ اِس سے کف بڑھتا ہے، اور جسم میں ٹھنڈک بڑھنے سے کئی خرابیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ دِن کے وقت دہی کے

ساتھ تھوڑا سا نمک اور زیرہ یا شکر ملا لینے سے وُہ آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔

۸۔ سُورج، چاند اور چلتی ہوئی ہوا کے سامنے مُنہ کر کے ٹٹّی پیشاب نہیں کرنا چاہیئے۔ کیونکہ سُورج کی طرف مُنہ کر کے ایسا کرنے سے سر میں درد ہوتا ہے۔ چاند اور چلتی ہوا کے سامنے مُنہ کر کے ٹٹّی پیشاب کرنے سے دیرج کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

۹۔ کھڑے ہو کر اور لنگوٹ کی مانند کمر میں کوئی چیز باندھے ہوئے پیشاب نہیں کرنا چاہیئے۔ اِس سے آلۂ تناسل کو تکلیف ہوتی ہے۔ اور کبھی کبھی نقصان پہنچنے کا بھی ڈر رہتا ہے۔

۱۰۔ پیشاب کرنے کے بعد آلۂ تناسل کو صاف اور شُدھ پانی سے دھو ڈالنا اچھا ہوتا ہے۔ اِس سے اُس میں کبھی کوئی خرابی نہیں پیدا ہوتی۔

۱۱۔ جس طرف سے ہوا چلتی ہو اُدھر مُنہ کر کے کھڑے ہونے یا چلنے سے تندرستی کو نقصان پہنچتا ہے۔ ہوا کے ساتھ کئی قسم کی بیماریوں کے جراثیم اُڑا کرتے ہیں، وُہ مُنہ یا ناک کی راہ سے پیٹ میں چلے جاتے ہیں اور بیماری پیدا کرتے ہیں۔ ایسے موقعہ پر مُنہ کھول کر چلنا تو اور بھی خطرناک ہوتا ہے۔

۱۲۔ کھڑے ہو کر پانی پینا اور لیٹ کر کھانا و چبانا منع ہے۔ کیونکہ کھڑے ہو کر پانی پینے سے پانی پیٹ میں جا کر اپنی ٹھیک جگہ پر نہیں پہنچتا، جس سے پیٹ کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ اور لیٹ کر کچھ کھانے اور چبانے سے کھائی اور چبائی ہوئی چیز کا کچھ حصّہ کانوں میں چلا جاتا ہے۔ اِس سے کان کے روگ پیدا ہوتے ہیں۔

۱۳۔ گرم دُودھ پی کر یا اور کوئی گرم چیز کھا کر فوراً ٹھنڈا پانی نہ پینا چاہیئے۔ اِس سے دانت کمزور ہوتے ہیں اور اُن کی جڑیں ہل جاتی ہیں۔

۱۴۔ تیز جلاب لینے سے یا بار بار جلاب لینے سے معدہ کمزور ہو جاتا ہے۔ ہاضمہ سُست پڑ جاتا ہے۔ اور ایسا ہونے پر پیٹ میں کئی طرح کی خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

۱۵۔ کسی بھی بیمار کا جُوٹھا پانی یا کھانا نہ کھانا چاہیئے۔ اور نہ اُس کے پیشاب پر پیشاب ہی کرنا چاہیئے۔ ایسا کرنے سے جو بیماری بیمار کو ہوتی ہے وُہ ہی بیماری جُوٹھا کھانا کھانے، پانی پینے اور پیشاب کرنے والے کو بھی لگ جاتی ہے۔

۱۶۔ گرم پتھر یا کسی گرم چیز پر پیشاب و پاخانہ کرنے سے طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس لئے ایسی چیزوں یا جگہوں پر پیشاب و پاخانہ نہ کرنا چاہیئے۔

۱۷۔ چھینکتے، کھانستے یا انگڑائی لیتے ہوئے جسم کو ٹیڑھا کبھی نہ کرنا چاہیئے۔

۱۸۔ جُوتے پہن کر بہت دُور چلنے کے بعد جب جوتے اتاریں تو فوراً ہی پاؤں کو ٹھنڈے پانی سے نہ دھونا چاہیئے۔ ایسا کرنے سے پیروں میں کھُجلی ہونے لگتی ہے اور کبھی کبھی پاؤں سُوج بھی جاتے ہیں۔

۱۹۔ طحال اور سنگرہنی کی بیماری میں ورزش یا دیگر جسمانی مشقت نہیں کرنی چاہیئے۔

صحت کے لئے ضروری ماٹو

۱۔ تندرستی ہزار نعمت ہے۔

۲۔ تندرست رہنے اور بیماریوں سے بچنے کا گُر منتر صفائی ہے۔

۳۔ کسرت میں صحت ہے کسرت میں طاقت ہے کسرت میں خوبصورتی ہے۔

۴۔ آزادی اور تندرستی کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔

۵۔ ہنسی جسم رُوپی مشین کا تیل ہے!

۶۔ تندرستی میں پرہیز کرنا بیماری میں دوا پینے سے بدرجہا بہتر ہے۔

۷۔ تندرست دماغ تندرست جسم میں ہی رہ سکتا ہے۔

۸۔ صحت دَولت کی کُنجی ہے۔

۹۔ جسم کی صفائی سے دل کی صفائی پیدا ہوتی ہے۔

۱۰۔ دانت اور مُنہ کی صفائی بیماری کا نصف علاج ہے۔

۱۱۔ علاج سے پرہیز بہتر ہے۔

۱۲۔ جہاں روشنی کا دخل نہیں وہاں ڈاکٹر کا گذر ضرور ہی ہوتا ہے۔

۱۳۔ چیخ کر بولنا بدن کو دُبلا کرتا ہے۔

۱۴۔ غم اور پریشانی تندرستی کے لئے آفت ہیں۔

۱۵۔ دل کو مضبوط کرو، جسم خود مضبوط ہوگا۔

۱۶۔ قبض تمام بیماریوں کی ماں ہے۔

۱۷۔ تازہ پھل اور سبزیات کثرت سے کھاؤ۔ اور خوراک کو اچھی طرح چباؤ۔

۱۸۔ کمزوری، ناطاقتی گناہ ہے۔

۱۹۔ آدمی کے لئے ورزش کرنا اِتنا ہی ضروری ہے جتنا کھانا۔

۲۰۔ بیماری کوئی خُدائی عذاب نہیں۔ بلکہ اپنی ہی کئی طرح کی غلطیاں اِس کا سبب ہوتی ہیں۔

۲۱۔ دُنیا کا کوئی بھی آدمی جسمانی و دماغی طاقت اور پُوری ہمّت حاصل کرسکتا ہے۔

۲۲۔ اچھی تندرستی اور جسمانی طاقت انسان کا پیدائشی حق ہے۔

۲۳۔ کمزور جسم چلتی پھرتی لاش ہے!

۲۴۔ مضبوط جسم سے مضبوط قوم بنتی ہے!
۲۵۔ روز چار پانچ میل گھومنے سے صحت کے بنک میں آپ کے نام ڈھیرے ڈھیرے بہت دولت جمع ہو جاتی ہے۔
۲۶۔ کھڑکیاں کھلی رہنے اتنا نقصان نہیں ہوتا جتنا کہ بند کرنے سے ہوتا ہے۔
۲۷۔ تندرست محتاج، مریض دولتمند سے اچھا ہے۔
۲۸۔ تندرستی تمام خوشیوں کی بنیاد ہے!
۲۹۔ حسد، چنتا اور غصہ سے اچھے سے اچھا ہاضمہ بھی بگڑ جاتا ہے۔

نہایت قیمتی اشارے

۱۔ گھی دودھ میں ہی طاقت نہیں ہے۔ صرف جسم سے محنت لیتے رہنے اور سادہ بھوجن کرتے رہنے میں ہی سچی طاقت ہے۔ گھی دودھ سے صرف چربی بڑھتی ہے جسکا بوجھ اُٹھانا پڑتا ہے اور اس سے دل کے اوپر دباؤ پڑتا ہے۔
۲۔ دوا کرنے سے پہلے اپنی غلطیوں کو سدھارنے کی عادت ڈالو۔ رات میں زیادہ جاگنے سے طاقت گھٹتی ہے اور تندرستی خراب ہوتی ہے۔
۳۔ روز صبح بدن کھول کر سورج کے سامنے کم از کم ایک گھنٹہ بیٹھنے سے کوئی بیماری نہیں ہوتی ہے۔ ہاں سورج کی طرف دیکھنا نہیں چاہئے۔ کیونکہ سورج کی طرف دیکھنے سے آنکھیں خراب ہو جاتی ہیں۔
۴۔ کبھی کبھی فاقہ ضرور کرنا چاہئے۔ اس سے جسم تندرست رہتا ہے۔
۵۔ بچوں کی تندرستی اور قوتِ ہاضمہ گھر کے اندر ہی رہنے کی نسبت باہر دھوپ اور صاف ہوا میں کھیلنے سے چوبیس گنا بڑھتی ہے۔

۶۔ ننگے پاؤں بہت دُور تک راستہ چلنے سے جتنی بیماریاں دُور ہو سکتی ہیں اُتنی اور کسی دوا اور پرہیز سے نہیں ہو سکتیں۔

۷۔ جسمانی مشقت کر کے تھک جانے پر پانی پینے سے جسم میں پیدا ہُوا زہریلا مادہ پتلا پڑ کر جسم کو نقصان پہنچانے کے پہلے ہی باہر نکل جاتا ہے۔ اس لئے تھکاوٹ لگنے پر پانی ضرور پینا چاہیئے۔ معمولی تھکاوٹ کے لئے فوراً، اور زیادہ تھکاوٹ ہونے پر تھوڑی دیر آرام کر کے، پانی پینا چاہیئے۔

۸۔ بیماری میں بہت بولنے، ہنسنے اور کتابیں پڑھتے رہنے سے بُخار کا زور کم پڑ جاتا ہے۔

۹۔ بیمار ہونے پر دوائی کی نسبت پرہیز پر خاص دھیان رکھنا چاہیئے۔

۱۰۔ نیند سے جاگتے ہی چارپائی سے کُودنا نقصان دِہ ہے۔ آنکھیں کھُلنے پر تھوڑی دیر تک پرماتما کی یاد کرنے سے صحت اچھی رہتی ہے۔

۱۱۔ سر پر بال کم رکھنے سے صحت ٹھیک رہتی ہے اور ہمت بڑھتی ہے۔

۱۲۔ چُونہ کے رگوں۔ پٹھوں وغیرہ میں جمع ہو جانے سے بڑھاپا یا مَوت جلد آتی ہے۔ اِنہیں جسم سے دُور کرنے کیلئے سیب، انگور، چاول اور کھٹّے دُودھ کا استعمال کرنا چاہیئے۔ اِن کے استعمال سے چُونہ گھُل کر پاخانہ کے ساتھ باہر نکل جاتا ہے لہٰذا چُونہ کا استعمال بڑا نقصان دِہ ہے۔ پان کھانے والوں کو خبردار رہنا چاہیئے۔

۱۳۔ کھانا کھانے کے پہلے اور پیچھے کھڑاؤں ضرور ہی پہننی چاہیئے۔ اِس سے پاؤں کی بیماریاں دُور ہوتی ہیں۔ طاقت بڑھتی ہے۔ آنکھوں کو فائدہ ہوتا ہے۔ اور عُمر بڑھتی ہے۔ لیکن زیادہ استعمال کرنے سے بینائی گھٹ جاتی ہے اور نامردی آجاتی ہے۔ کھڑاؤں ہلکی لکڑی کی ہونی چاہیئے۔

۱۴۔ رات کا بھوجن دن کے بھوجن سے کم اور بہت جلد زیادہ سے زیادہ آٹھ بجے تک کر لینا چاہیئے۔

صحت کی پھلواڑی

تندرستی ہزار نعمت ہے!

جس کی صحت اچھی ہوگی، وہ اپنے مُلک، اپنے مالک، اپنے کنبہ اور خود اپنی خدمت اچھی طرح کر سکے گا۔ صحیح معنوں میں تندرست انسان زیادہ دیانت دار، زیادہ صداقت پسند، زیادہ بے خوف، نیک اور خدا پرست ہوتے ہیں۔ اس لئے آپ اپنی تندرستی کا خیال رکھیں۔

مسٹر "اوری سن سویٹ ماڈرن" کی کتاب "دی سیکرٹ

اوف ایچیومنٹ" میں ڈاکٹر جیکسن نے جوریا کونسی سے دریافت کیا ہے۔
"کیوں جناب! آپ کب تک اور زندہ رہنے کی اُمید رکھتے ہیں"؟ جواب ملا
"جب تک ڈاکٹر کو طلب نہیں کرتا"۔ یہ جواب سُن کر ڈاکٹر جیکسن نے پھر پُوچھا
"اِس سے پہلے کب ڈاکٹر آپ نے طلب کیا تھا"؟ ذرا مُسکرا کر کونسی نے جواب
دیا۔ "ٹھیک چھیاسی سال گذرے"۔ اِس جواب سے اُنھوں نے عین اپنی پیدائش
کا دن بتایا۔

مسٹر مارڈن لکھتے ہیں۔ ہنری جنکنسن ۱۷ مئی ۱۵۰۰ء کو یارک شائر
(انگلینڈ) میں پیدا ہوا تھا۔ اور ایک سو ستر سال کا ہو کر مرا۔ وہ صبح سویرے
اُٹھتا۔ حاضری کھانے سے پہلے ہر صبح آدھ سیر پانی پی لیتا۔ زیادہ تر ٹھنڈا کھانا
اور سبزی کھاتا۔ اور زندگی بھر فلالین اور گرم لباس کا استعمال کرتا رہا۔ وہ
بڑا ہی اعتدال پسند تھا۔

انگریزی تواریخ میں سب سے مشہور مثال درازیٔ عمر کی طامس پار ہے
جو ۱۴۸۳ء میں پیدا ہوا تھا۔ اُس نے پہلی شادی اٹھاسی سال کی عمر میں کی۔ اور
دُوسری دفعہ ایکسو بیس سال کی عمر میں۔ ایکسو پینتالیس سال کی عمر میں وہ دوڑ والوں میں
شامل ہونے کے قابل تھا۔ مُوسل سے اناج کُوٹ سکتا تھا۔ اور ہر طرح کا محنت کا کام
کر سکتا تھا۔ دِن رات میں وہ صرف دو دفعہ کھانا کھاتا۔ مگر کھانا ہمیشہ سادے سے
سادہ ہوتا تھا۔ اُس کا سوانح عمری نویس لکھتا ہے۔ "اِس کی مَوت کا بڑا سبب یہ ہوا
کہ اِس کی خورد و نوش اور ہوا میں تبدیلی ہو گئی۔ مَوت کے وقوع سے پہلے وہ صاف
اور کھُلی ہوا چھوڑ کر لنڈن کی مقابلتاً ناپاک ہوا میں آیا۔ اور عرصہ کی صاف اور سادہ
دیہاتی خوراک کی عادت کے بعد اُس کو ایک عشرت پسند کُنبہ میں ٹھہرنا پڑا۔ جہاں اِس
غلط خیال میں کہ اُس کی صحت اور بھی اچھی ہو جائے ...... اور اُس کی عمر اور بڑھ

لمبی ہو، اس کو اچھے اچھے کھانے اور بڑھیا شرابیں پلائی جاتی تھیں۔ اِس طرح اُس کے جسم کے قدرتی عمل پر بوجھ پڑا۔ اُس کے پھیپھڑے رُک گئے اور جسم کی تمام عادات بالکل اُلٹ گئیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ بہت جلد اُس کا جسم کمزور پڑنا شروع ہو گیا۔ اگر اُس کی حالت میں تبدیلی نہ ہوتی تو جیسا اُن کے جسم کی شکل ظاہر کرتی تھی، وُہ کچھ سال اور زندہ رہتا۔ وُہ ۱۶۳۵ء میں ایک سَو باون ۱۵۲ سال کا ہو کر مرا۔

مشہور گیلن، جو ۲۷۱ء میں ایک سو چالیس سال کا ہو کر مرا، حسب بیان خود نازک اور کمزور جسم کا شخص تھا۔ لیکن اعتدال پسندی اور مزاج کی درستی کا خیال رکھنے سے وُہ اِتنی بڑی عُمر حاصل کر سکا۔ عام طور پر اُس کا قاعدہ تھا کہ وُہ دسترخوان سے بھوک چھوڑ کر اُٹھ بیٹھتا تھا۔ بوسٹن سے کوئی ۸ میل دُور ایک چھوٹے شہر میں حال ہی میں ایک بُڈھا شریف آدمی رہتا تھا، جو اِکاسی سال کی عمر میں بالکل راضی خوشی اور تنومند تھا۔ اس کی سیدھی سرو قد چال بہت سے نوجوانوں کو شرمندگی دلاتی تھی۔ زیادہ عرصہ نہیں گذرا کہ ایک پُرانا ہم مکتب، جو چند سال عمر میں اُس سے چھوٹا تھا۔ اُس سے ملنے آیا۔ اور اُس بُڈھے کی طاقت اور جوانانہ شکل کو دیکھ کر بول اُٹھا کہ "آپ تو ابھی بالکل جوان معلوم ہوتے ہیں"۔ اس کی بات سُن کر میزبان ذرا اُداسی سے بولا "میرے دوست! بے شک عُمر کے مقابلہ میں مَیں جوان معلوم ہوتا ہُوں، لیکن مَیں اب وَیسا نہیں جیسا پہلے تھا۔ میں ہر ماہ سَیر و تفریح کے لئے بوسٹن جایا کرتا تھا۔ گذشتہ ہفتہ جو گیا تو گھر آنے کے لئے مجھے گاڑی میں چڑھ کر آنا پڑا۔" یہ جواب سُن کر دوست صاحب اور بھی متعجب ہوئے اور بولے "ہیں! گاڑی میں چڑھ کر؟ کیا آپ کا یہ مطلب ہے کہ آپ ایسا فاصلہ پیدل ہی طے کر لیا کرتے ہیں؟" اس بات کو سُن کر بُڈھا جوش سے بولا۔ "واہ صاحب! مَیں ابھی صرف ۸۱ سال کا ہُوں۔ اِس بات میں کلام نہیں کہ میں ہمیشہ بوسٹن تک پیدل جایا کرتا ہُوں اور وہاں سے

پیدل ہی آ جایا کرتا ہوں۔ اور میں آپ سے کہتا ہوں کہ جب گاڑی میں چڑھ کر مجھے گھر آنا پڑا تو میں نے اپنے دل میں کہا تھا ــــ "مارٹن فاسٹر! اگر یہی حال ہے تو بہتر ہے کہ تم بستر پر لیٹ کر چلتے بنو۔ اُس وقت میرے دل میں اِسی قسم کے خیالات آئے کہ صرف اِکاسی سال کی عمر اور ابھی سے یہ حال کہ بوسٹن سے گھر پہنچنے کے لئے گاڑی میں جانا پڑے"!

مشہور فرنیالوجسٹ پروفیسر لورینز وائن پچاسی سال کی عمر میں مرا۔ اُس نے طویل زندگی کے متعلق اپنے قواعد اس طرح دیئے ہیں:۔

"محنت کرو لیکن آرام کے ساتھ۔ غصّہ سے پرہیز کرو۔ اپنی معراج کے حتی الوسع قریب پہنچو۔ اور جو لیاقت تمہیں عطا ہوئی ہے، اُس کا استعمال کرو۔ زیادہ بوجھ اور دباؤ والی زندگی بسر نہ کرو۔ اپنی آمدنی اور طاقت کے اندر رہو۔ دن میں تین دفعہ کھانا کھاؤ۔ اور ان کھانوں میں زیادہ تر پھل، اخروٹ، اناج، انڈے اور دُودھ ہونا چاہیئے۔ شروع سے ہی پرہیزگار بنو اور ہمیشہ زندگی بھر بنے رہو۔ تمباکو نہ پیؤ اور نہ چباؤ اور نہ ہی نسوار لو۔ روز باقاعدہ ورزش کرو۔ اور یاد رکھو کہ پاکیزگی دیانت داری سے دُوسرے درجہ پر ہے۔ نشہ، چائے اور قہوہ نہ پیؤ۔ جب بستر پر جاؤ تو راست بازوں والی نیند سوؤ۔ ہفتہ میں ایک دن آرام کرو۔ اِس طرح بسوئے تم اسّی سال کی عمر میں کامیاب ہوگے"۔

ایک پبلک دعوت میں وزیرِ اعظم مسٹر گلیڈسٹون اور ملک الشعراء لارڈ ٹینی سن موجود تھے۔ اِس موقعہ کا ذکر کرتے ہیں کہ وزیرِ اعظم صاحب تو اپنے کھانے کی اشیاء کی لذّت کا لُطف اُٹھا رہے تھے۔ اور خوشی خوشی ہنس ہنس کر باتیں کر رہے تھے اور بڑی تعجب انگیز زندہ دلی اور خوش طبعی سے کہانیاں کہہ رہے تھے لیکن برخلاف اِس کے لارڈ ٹینی سن خاموش اور اُداس بیٹھے تھے۔ اور اُن کے چہرہ سے ایسا

معلوم ہوتا تھا کہ جو کچھ ہو رہا ہے، اس سے اُن کو سخت تکلیف ہو رہی ہے۔ اِن صاحبوں میں سے ملک الشعرا صاحب چھوٹے تھے۔ اور اُنہوں نے دُوسرے صاحب کے مقابلہ میں کام بھی بہت کم کیا تھا۔ اُنہوں نے بُری طرح سے اپنی صحت کی طرف سے غفلت کی تھی۔ وُہ تمباکو بہت پیا کرتے تھے۔ اور گھنٹوں بھر کئی کئی مٹی کی چُلمیاں پاس دھرے رہتے تھے۔ اِن میں تمباکو بھرا رہتا۔ ایک پی چکتے، دُوسری اُٹھا لیتے اور پینے کے بعد اُن کو توڑ توڑ کر ردی کے ٹوکرے میں ڈالتے جاتے۔ اِس کے برعکس مسٹر گلیڈسٹون ہمیشہ دانائی اور احتیاط سے صحت کا خیال رکھتے۔ کسی نے ان کو وجع المفاصل سے تکلیف پاتے ہُوئے یا پژمردہ نہیں دیکھا۔

والٹ ویٹ مین لکھتا ہے ۔ "بارہ سال گذرے مَیں کیمڈن میں آیا۔ صحت کی حالت ایسی تھی کہ گویا مَیں مرنے کے لئے وہاں آیا تھا۔ لیکن مَیں ہر روز دیہات میں جاتا اور وہاں ننگا ہو کر دھوپ سینکتا، پرندوں اور گلہریوں کے ساتھ رہتا۔ اور پانی میں مچھلیوں کے ساتھ کھیلتا۔ غرضیکہ مَیں نے قُدرت سے صحت حاصل کی"۔

۲۔ تندرستی کی حفاظت

مشہُور شاعر شیکسپیئر نے شاہ ہنری چہارم کے ناٹک میں بادشاہ کے مُنہ سے بعض بڑے دلسوز شعروں میں اِس بات کو مقابلے کے طور پر سمجھایا ہے کہ ایک طرف تو بادشاہ ہے، جو ہر چند خوشبودار محلوں میں رہتا اور بڑے قیمتی اور شاندار شامیانوں کے تلے آرام کرتا ہے۔ تاہم اُس کی رات آنکھوں میں کٹتی ہے اور پلک سے پلک نہیں جھپکتی۔ اِس کے برعکس اُس کی نہایت غریب رعیت

ہے، جو رات کو گھاس پر پڑی بے آرام سو رہی ہے ــــ اُن کو مچھر کاٹتے اور
کانوں میں بھنبھناتے ہیں، مگر اس سے اُن کو اور بھی نیند آتی ہے۔ اور وہ خوب
خراٹے لے کر سوتے ہیں۔

پھر وہی شاعر اسی خیال کو ایک دوسرے ناٹک میں، جو بادشاہ ہنری پنجم
کے نام سے مشہور ہے، بیان کرتا ہے۔ یہاں اُس نے بادشاہ کی ایک بڑی
بے نظیر گفتگو قلمبند کی ہے، جو وہ تنہا بیٹھ کر دِل ہی دِل میں اپنے سے آپ ہی
کرتا ہے۔ اُس وقت بادشاہ اپنے بادشاہی تکلّف اور دھوم دھام اور اپنے اور
خطاب و لقب کو اپنے سے علیحدہ کر کے کہتا ہے کہ شان و شوکت کا اس دنیا
میں بڑا زور شور تو ہے، مگر تندرستی کے مقابلے میں وہ کسقدر ہیچ ہے۔ اور یہ تندرستی
بادشاہوں کو تو اکثر نصیب نہیں ہوتی، مگر غلاموں کے قدموں کے ساتھ لگی پھرتی ہے۔
پھر بادشاہ اپنی شان و شوکت کی طرف مخاطب ہو کر پوچھتا ہے کہ تیرے حکم میں
تو ضرور ہے کہ اگر تو چاہے تو ہزار فقیر آ کر تیرے قدموں میں گر پڑیں، مگر بھلا کیا
تیرا حکم اس پر بھی چلتا ہے کہ تو اُن کی تندرستی کو اپنے اوپر لگا لے؟

بادشاہ ہنری پنجم کی اِس گفتگو میں شیکسپیئر کمال صفائی سے یہ بات ظاہر کرتا
ہے کہ دُنیا میں جو انسانوں کے درمیان درجے اور حیثیت کا فرق ہے مثلاً کوئی
بادشاہ ہوتا ہے، کوئی غلام ــ اِس کی کسر پر ماتمانے کِس طرح نکال دی ہے!
جب یہ دیکھتے ہیں کہ دُنیا میں کسی کو تو دولت اور آرام نصیب ہوتا ہے، اور کسی کو
محنت و مفلسی، تو اکثر اوقات ظاہری رونق کو دیکھ کر حیران ہو جاتے ہیں۔ اور
اِس بات کو دل سے بالکل فراموش کر دیتے ہیں کہ خوشی جو شئے ہے، وہ تو ہمارے
اختیار میں ہے۔ اگر ہم چاہیں تو اپنے میں پیدا کر سکتے ہیں۔ اور اِس خوشی کا
جزوِ اعظم تندرستی ہے۔ مگر تندرستی کسی خاص قسم یا درجے کے لوگوں کی میراث

میں نہیں آئی۔ ممکن ہے کہ ایک فقیر کو تو بھگوان نے یہ نعمت بخشی ہو۔ اور بادشاہ اُس کی تلاش کتنی ہی کیوں نہ کرے، اُس کو نصیب نہ ہو۔ مگر یہ فرق جو ہم نے بیان کیا ہے، ہر حالت میں صحیح نہیں ہو سکتا۔ کیونکہ ہم یہ نہیں دیکھتے۔ کہ دُنیا میں سارے دولتمند بیماریوں میں ہی مُبتلا ہوں اور غریبوں کی تندرستی پر رشک کرتے ہوں۔ بلکہ بہُت سے غریب غربا بھی اس قدر بدنصیب ہوتے ہیں کہ امیروں کی تندرستی پر حسد کرنے کے لئے اُن کے پاس معقول وجہ ہوتی ہے۔ مگر حقیقت یہ ہے کہ جب آدمی کو تندرستی حاصل ہوتی ہے، تو وُہ ایک ایسی بڑی اور بے بہا برکت ہوتی ہے کہ دولت کے سارے عیش و آرام اور شان و شوکت کی ساری کرّ و فر اُس کے سامنے بالکل ہیچ ہے۔ چنانچہ یہ مصرع کسی شاعر کا زبان زد خلائق ہے کہ "تندرستی ہزار نعمت ہے"۔ جس شخص کو تندرستی حاصل ہے اُس کو پرمیشور کی ایک بڑی برکت دستیاب ہے۔ اور اگر وُہ شخص عقلمند ہے تو اپنی تندرستی کو کبھی قارُون کے خزانے کے مول بھی نہ بیچے گا۔

لیکن کس قدر افسوس کی بات ہے کہ ایسی اعلےٰ نعمت کو آدمی اِس بے پرواہی اور بے فکری سے یونہی ضائع کر دیتا ہے۔ اس کی قدر و عافیت اُس وقت معلوم ہوُا کرتی ہے جب وُہ ہاتھ سے بالکل جاتی رہتی ہے۔ تندرستی کے معنی یہ تو نہیں ہیں کہ آدمی کے بدن میں کچھ تکلیف یا درد نہ ہو۔ بلکہ تندرستی سے یہ مطلب ہے کہ انسان کا سارا آدمی پن، یعنی تن اور من سب کچھ صحیح و سالم ہو۔ تندرستی اُس کا نام ہے کہ انسان اپنے تن اور من دونوں کی ساری قوتوں سے حد کے درجہ تک کام لے سکے۔ اور اُن کے کام میں لانے سے اور ساری آس پاس کی چیزوں سے اُس کے دل کو خوشی معلوم ہو۔

کارلائل جو انگلستان میں ایک حکیمانہ طبیعت کا عالم و فاضل مصنّف گذرا

ہے اِس امر کی نسبت یہ کہتا ہے کہ "تندرستی ایک بڑی بھاری بات ہے۔ جس طرح
کہ گانے میں سارے سُروں کا موزوں ہونا ضروری ہے ——— جب اُس
کو خوش آوازی یا راگ کہیں گے ——— اُسی طرح اِنسان کے تن من کی
ساری قوتوں کے باہم موزوں ہونے کا نام تندرستی ہے۔ اس میں ہر شئے کا صحیح
اور باترتیب اور اچھا ہونا لازمی ہے۔"

جالینوس مشہور یُونانی طبیب تندرستی کو خوبصورتی اور بیماری کو بدصورتی
کہتا ہے۔ جب سارے انگ مناسب انداز کے ساتھ کام کرتے، اور جو آرام اور
غذا اُن کو درکار ہے وُہ حاصل کر لیتے ہیں، تو اُس حالت کا نام تندرستی ہے، مگر جو
طُلباء علم حاصل کرنے اور کامیاب ہونے کا بڑا شوق رکھتے ہیں، وُہ اپنے دماغ
سے، جسم اور سارے اعضاء کی بہ نسبت اندازہ سے بہُت زیادہ کام لیتے ہیں
اِس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اِس کُل کی خوبصورتی اور موزونیت میں فرق آجاتا ہے
اور تندرستی جاتی رہتی ہے۔

آکسفورڈ یونیورسٹی کے ایک طالب علم نے اپنے ایک دوست کا حال یُوں
لکھا ہے۔ کہ وُہ پندرہ گھنٹے روز پڑھا کرتا تھا، اور امتحان میں اوّل نکلا۔ مگر
بیچارہ رحم کے قابل ہے، کیونکہ اُس کے سخت محنت کرنے کا نتیجہ یہ ہُوا کہ
اُس کو دماغی بُخار ہو گیا۔

انگریزی زبان کے شاعر **سوُدی** نے ایک جوان شاعر کی نسبت، جو اکیس
برس کی عمر کا ہو کر مر گیا تھا، یوں لکھا ہے کہ "سخت مطالعہ اور محنت اور محنت کے
باعث اُس کا مر جانا ایک واجبی بات ہے۔ کیمبرج یونیورسٹی نے اُس کا کام تمام
کر دیا۔ ایک تو اُس کی نسوں پر سخت محنت کے باعث پہلے ہی اس قدر صدمہ
تھا کہ رات بڑی بے چینی سے گذرتی تھی، اُوپر سے اُسکے دوستوں نے اُس کو ایسی

دواٸیں دیں، کہ وُہ انعام لینے کے واسطے امتحان کے وقت اپنا کام کرنے سے نہ رہ جائے بلکہ برابر ڈٹا رہے۔ نتیجہ یہ ہؤا کہ اُس گھوڑے نے گھوڑ دوڑ تو بیشک جیت لی، مگر دوڑ ختم ہوتے ہی جاں بحق ہو گیا۔"

رسٹی ونسن جو ایک مشہور انجنیر گذرا ہے اور ریل گاڑی کی کل کا مُوجد بھی تھا، وُہ اِس بات کو خُوب جانتا تھا، کہ اگر کوئی شخص اپنے جسم سے حد سے زیادہ کام لیتا ہے تو اُس سے بڑا نقصان پیدا ہوتا ہے۔ جب اُس نے دیکھا کہ کام میں بہُت زیادہ لگے رہنے کے باعث اُس کے ایک دوست لنڈلے کے بدن کی طاقت خرچ ہو گئی، اور وُہ بہُت گر گیا ہے، تو اُس سے کہا۔ "اے میرے دوست لنڈلے! اب مجھ کو معلوم ہؤا کہ تُو کیا کر رہا ہے۔ تُو یہ چاہتا ہے، کہ اپنے ایک پونڈ میں سے بیس شلنگ کی جگہ تیس شلنگ پیدا کرے۔ یعنی تیرے بدن میں طاقت تو ہے ایک پونڈ یا بیس شلنگ، یا یُوں کہو کہ تلوں میں جسقدر تیل نہیں ہے، اُس قدر تُو اُن میں سے نکالنا چاہتا ہے۔ اب میری صلاح یہ ہے کہ تُو اِسے چھوڑ دے۔"

پس ہم بھی اُن سارے طالب علموں کو، اور دُوسروں کو، جو اپنے قواء پر حد سے زیادہ محنت کا بوجھ ڈالتے ہیں، یہی صلاح دیتے ہیں کہ تم بھی یہ بات چھوڑ دو۔ جس طرح کوئی شخص کشش ثقل کے قانون کے خلاف کام نہیں کر سکتا، اُسی طرح جسم اور عقل دونو کے قانونوں کو بھی کوئی شخص توڑ نہیں سکتا۔"

"مین اینڈ ہز ڈیوٹیز"

۳۔ تہذیب اور صحت

زندگی میں سب سے خاص چیز غذا ہے۔ مختلف ملکوں کے فلسفیوں نے اِس

بات کو پایۂ ثبوت تک پہنچا دیا ہے کہ اندرونی اور بیرونی دُنیا میں ایک لطیف مگر مستحکم سِلسلہ ہے۔ اِسی کی ایک اہم کڑی غذا ہے۔ مشرقی اور مغربی اطبّا نے اس کے متعلق بہت کچھ چھان بین کی اور بہت سے مفید نتیجے بھی برآمد کئے لیکن اِس مسئلہ کو ایک قومی مسئلہ بنانے کا سہرا اور بہت سی باتوں کی طرح مہاتما گاندھی ہی کے سر ہے۔ اُن کی موجودہ تحریک کا نام اگرچہ گرام سُدھار یا اصلاحِ دیہی ہے، لیکن اِسکے اکثر پہلو شہری زندگی کی اصلاح سے بہت زیادہ تعلق رکھتے ہیں، جن میں غذا کی سادگی سب سے اہم ہے۔ چونکہ تہذیب کے مروجہ معنوں میں اہلِ شہر زیادہ مہذب سمجھے جاتے ہیں، لہٰذا شہروں ہی میں غذا کے بارے میں قوانینِ قدرت کی زیادہ خلاف ورزی ہوتی ہے۔ لذت پر (جو بدقسمتی سے مروجہ تہذیب کا جُزوِ اعظم ہے) فائدہ کو قربان کر دیا گیا ہے۔ مختلف ذائقوں کے کھانے ایک ساتھ کھانا مسلمہ طور پر صحت کے لئے مُضر ہے۔ لیکن ہماری روزانہ زندگی میں بالعموم اور جماعتی زندگی میں (مثلاً ضیافت، دعوتِ طعام وغیرہ کے موقعوں پر) بالخصوص اِس کا کوئی لحاظ نہیں رکھا جاتا، بلکہ دیدہ دانستہ یہ کوشش کی جاتی ہے کہ غذائیں مختلف ذائقوں کی ہوں۔ اِسی کا نتیجہ ہے کہ دُنیا میں بیماریوں کی تعداد روز بروز بڑھتی جاتی ہے۔ اور سب سے زیادہ معدہ کے مریضوں کی ہے۔ یوُں تو دُنیا میں ہر سال لاکھوں اشخاص بھُوک سے مر جاتے ہیں، لیکن کھانے کی بے اعتدالیوں کی وجہ سے اس سے کہیں زیادہ تعداد لُقمۂ اجل بنتی ہے۔ لارڈ اوبری نے، جو عہدِ وکٹوریہ کے سب سے آخری برطانوی فلسفی گذرے ہیں، اِس بارے میں اِنگلستان کے اعداد و شمار کی بنا پر یہ لکھا تھا کہ یہاں کے مریضوں میں سے ۹۰ فیصدی معدہ کی بیماری کے شکار ہیں۔ ہندوستان میں شاید اوسط اِس سے بھی زیادہ نکلے اور پھر معدہ کی خرابی سے مختلف اعضاءِ رئیسہ پر جو اثر

پڑتا ہے اور آنکھ، مُنہ، گلے اور جگر وغیرہ کی جو بیماریاں پیدا ہوتی ہیں، اُن کا تو ذکر ہی کیا ہے۔ بدقسمتی سے ہندوستان میں ایسے وسائل بھی بوجہ غربت سہل الوصول نہیں ہیں کہ بے اعتدالیوں کے اثرات کی مدافعت کی جا سکے۔ اِس لئے یہاں سب سے احتیاط کی ضرورت ہے۔ مگر دیکھنے میں یہ آتا ہے، کہ قانون شکنی سب سے زیادہ یہیں ہوتی ہے۔

دورِ جدید میں جہاں معنوی اعتبار سے وسعتِ نظر کا دعوےٰ کیا جاتا ہے وہاں لفظی اعتبار سے ہم روز بروز زیادہ کم نظر ہوتے جاتے ہیں۔ عینکوں کا استعمال روز بروز بڑھتا جاتا ہے۔ اِس زوالِ نظر کے عناصر بھی تہذیب کے قالب میں ہی مضمر نظر آتے ہیں۔ فطرت نہیں چاہتی کہ اِنسان آدھی رات تک یا اِس کے بعد تک تھیٹر اور سینما کے تماشے دیکھے۔ لیکن انسان ہے کہ اپنی روزانہ زندگی کو زیادہ بے لطف بنا کر خوشی حاصل کرنے کے سامان تفریح گاہوں میں تلاش کرتا ہے۔ نتیجہ یہ ہے کہ نگاہیں کمزور ہوتی جاتی ہیں۔ کسی عُضو سے ضرورت سے زیادہ یا ضرورت سے کم کام لینے سے اُس کی قوّت کو نقصان پہنچتا ہے۔ ہماری قوتِ بینائی بیجا استعمال کی وجہ سے کم ہو رہی ہے۔ اور اُس کے تحفظ کے لئے آئی لوشن، سُرمہ، عرق ممیرہ وغیرہ مختلف چیزیں استعمال کی جاتی ہیں لیکن فطرت سے جنگ کرنے میں بالعموم انسان ہی کی ہار ہوتی ہے۔

تہذیب کے ارتقا کے ساتھ ساتھ اِنسان نے اُونچے اُونچے مکانات بنانا بھی شروع کر دئے جس کی وجہ سے بڑی بڑی بستیوں میں ہوا کا گذر مشکل ہو گیا۔ اور گندی ہوا سانس کے ذریعہ ہمارے جسم میں داخل ہو کر صحت کو بہت نقصان پہنچاتی ہے۔ یہی سبب ہے کہ شہروں میں ضیق النفس، دِق اور سِل کے مریض

دیہات کے مقابلہ میں کہیں زیادہ کثرت سے ملتے ہیں۔اسی طرح مشینری کی ترقی کے ساتھ ساتھ دھوئیں کی کثرت ہوتی جاتی ہے، جو اکثر فضا میں محیط نظر آتا ہے علاوہ ازیں مشینری کی آواز کان کے لئے پریشان کُن ہی نہیں بلکہ مُضر بھی ہے۔اور حُکماء کی یہ رائے ہے کہ اگر مشینری کی ترقی کی یہی رفتار جاری رہی تو تقریباً ایک ہزار سال میں قوتِ سماعت نصف سے بھی کم رہ جائے گی۔غرضیکہ ایک طرف تو ہم اس بات پر ناز کرتے ہیں کہ ہم تہذیب کی ارتقائی منزلیں طے کرتے جا رہے ہیں۔اور دُوسری طرف وہی تہذیب ہماری تدریجی فنا کا باعث ہوتی جا رہی ہے۔ مہاتما گاندھی کا سادگی کا پیغام دراصل زندگی کا پیغام ہے۔

۴۔ خوشبو کا اثر صحت پر

خوشبُو کا صحت پر بہت گہرا اثر پڑتا ہے۔خوشبُو سے جتنے فائدے ہیں، بدبُو سے اُتنے ہی نقصان۔آیورویدا میں بھی اس کی کافی چرچا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ پوُجا پاٹھ، بیاہ شادی وغیرہ کے موقعہ پر ہر ایک ہندو کے گھر میں چندن، دُھوپ، گھی، الائچی و دیگر مختلف قسم کی خوشبویات کام میں لائی جاتی ہیں۔ یُونانی حُکمانے بھی یہ ثابت کیا تھا کہ دِل خوش کرنے والی میٹھی خوشبویات کا، دماغ اور معدہ پر، صحت ور اثر پڑتا ہے۔خوشبُو تندرستی کے لئے ایک ضروری چیز ہے۔

آج سے غالباً تین سو برس پہلے پروفیسر گسٹن گیگر کئی تجربے کر کے اس نتیجہ پر پہنچا تھا کہ "خوشبُو کے استعمال سے آنکھ، ناک، کان، دماغ اور معدہ پر بڑا ہی صحت بخش اثر پڑتا ہے"۔کئی خوشبویات مختلف بیماریوں کے جراثیم کو مارنے کی خاصیت رکھتی ہیں۔ہیضہ، اسہال، پلیگ، ٹائیفائڈ (میعادی بُخار) وغیرہ کے جراثیم کا خاتمہ خوشبویات سے بڑی آسانی سے ہو جاتا ہے۔خوشبویات

کے استعمال سے دماغ کے اندر جو تنتو ہوتے ہیں۔ اُن میں ایک قسم کی حرکت پیدا ہو جاتی ہے۔ اِس سے دِل سے مُلحقہ نسوں میں ایک گدگدی پیدا ہوتی ہے، جس سے خون کے دَورہ میں تیزی آجاتی ہے۔ یہی سبب ہے کہ عطر وغیرہ سُونگھنے سے ایک طرح کی مستی سی ہوتی ہے، جو بڑی ہی اچھی اور تھکاوٹ مِٹانے والی ہوتی ہے۔

لونڈر واٹر، عرق گلاب، مُشک اور گلاب کے عطر کا استعمال کرنے سے سردرد دُور ہو جاتا ہے۔ اور دماغی تھکاوٹ مٹ جاتی ہے۔ چندن کا تیل NERVOUS EXITEMENT میں، جو زیادہ تر بُخار کی حالت میں ہوتی ہے بہت مُفید ثابت ہؤا ہے۔ گُل مہندی کا تیل بے خوابی میں بہت فائدہ کرتا ہے۔ بیمار بچوں اور مریضوں کو گُلاب، چنبیلی، کیوڑہ وغیرہ کے پھُول سُونگھنے کو دِئے جائیں تو بڑا ہی فائدہ ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ پبلک ہسپتالوں اور زچہ گھروں کے باغیچوں میں خوشبودار پھُولوں کے پودے لگائے جاتے ہیں۔

۵۔ صحت اور بیماری کا اصلی راز

ہیلتھ اینڈ لونگیوٹی یعنی حفظِ صحت اور درازیٔ عُمر نامی ایک ضخیم کتاب ایلوپیتھی کے ایک مشہور ڈاکٹر اے۔ سی ساتیمن لوبا نے لکھی ہے جو سات دفعہ چھپ چکی ہے اور جس کی ۱۵ اپریل ۱۹۳۴ء تک ۳۸ ہزار کاپیاں فروخت ہو چکی ہیں۔ زمانۂ حال کی نیچرل سائنس اور اپنے تجربہ کی بنیاد پر اُنہوں نے بیماریوں اور اُن کے علاج کے بارے میں جو اصُول تحریر کئے ہیں، وُہ ناظرین کی دلچسپی اور فائدے کے لئے نمُونہ کے طور پر نیچے درج کئے جاتے ہیں:۔

ڈاکٹر صاحب موصُوف فرماتے ہیں کہ دواؤں کے استعمال سے بیماریاں

بہت بڑھ گئی ہیں، اور بڑھتی جا رہی ہیں۔ دُنیا میں لاکھوں آدمی کسی نہ کسی بیماری
میں مُبتلا ہیں۔ تقریباً سب کی سب بیماریاں نیچر کے اصولوں پر مبنی صحت کے
قاعدوں کی خلاف ورزی سے پیدا ہوتی ہیں۔ بیماریوں کے علاج کیلئے دوائیں
اناپ شناپ اور فضول استعمال کی جاتی ہیں۔ یاد رکھو جب تک بیماریوں کے
اسباب صحیح صحیح معلوم نہ ہونگے اور ان اسباب کو دُور نہ کیا جائیگا تب تک بیماریاں
رفع نہ ہوں گی۔ ہوسکتا ہے کہ دوا سے کچھ تھوڑی دیر کے لئے عارضی فائدہ ہو
جائے مگر درحقیقت دواؤں کے استعمال سے مرض پہلے سے زیادہ ہو جائیگا۔ مثلاً
اگر کسی آدمی کی ہتھیلی میں کانٹا چُبھ گیا ہو اور اس کی وجہ سے اُس کا ہاتھ سُوج گیا
ہو، اور اُس میں درد ہو، تو کوئی ہی بے وقوف ہوگا جو یہ نہ سمجھ سکے کہ اگر کانٹا
نکالا گیا، تو ہاتھ کی تمام سُوجن اور اُس کا درد خود بخود رفع ہو جائے گا۔

اسی طرح فرض کرو، ایک بیمار کے پیٹ میں سخت درد ہے، جس نے کچّے
پکّے چاول زیادہ مقدار میں کھائے ہیں تو جب تک ہتھیلی کے کانٹے کی طرح اس
کے معدے سے کچّے پکّے غیر ہضم شدہ چاول خارج نہ کئے جائیں گے تب تک
اُسے آرام نہ ہوگا۔ لیکن ہوتا کیا ہے؟ ہوتا یہ ہے کہ درد کے موقعہ پر کوئی نشیلی
یا زہریلی دوا دے دی جاتی ہے جس سے بعض دفعہ بے شک درد بند ہو جاتا
ہے لیکن اُس دوا سے اعصاب سُست ہو جاتے ہیں۔ اس لئے تم پہلے اس
بیماری کے سبب کو رفع کرو، بیماری خود بخود چلی جاوے گی۔

نیچر کا ایک اصُول یہ بھی ہے کہ جب تم بیمار ہو جاتے ہو، تو تمہاری قدرتی
طاقت جو کہ تمہیں تندرست رکھنا چاہتی ہے یعنی جس کو بیماری کا مقابلہ یا دفع
کرنے کی نیچرل طاقت کہتے ہیں، وہ بیماری کے رفع کرنے کی کوشش کرتی ہے
مثال کے طور پر اگر تمہیں بخار چڑھ گیا ہو تو تمہیں یہ سمجھ لینا چاہیے کہ یہ

اچھی چیز ہے۔ کیونکہ بُخار کے ذریعہ تمہارے جسم کے وُہ زہر جو تمہاری بے اعتدالی سے
پیدا ہوئے ہیں، جل رہے ہیں۔ دواؤں کا استعمال کر کے اپنی بیماری رفع کرنے
والی قُدرتی طاقت کو کمزور نہ بناؤ۔ اِسی طرح معدہ میں درد یا دستوں کی بیماری میں
جو کسی خراب غذا کے استعمال سے ہوئی ہے اور تمہارا معدہ دستوں کے
ذریعہ اُن فاسد اور زہریلے مادہ کو نکال رہا ہے، جو کچّی اور نامناسب غذا
سے تمہاری آنتوں میں پیدا ہو گیا ہے۔ اُس عمل کو دوا کے ذریعے بند نہ کرو۔ بعض
دفعہ ایسا ہوتا ہے کہ تُم نے افیون کا ٹنکچر یا مارفیا کھا لیا اور تُم اچھے ہو کر
کام پر چلے گئے۔ تُم نے پھر اُسی طرح اپنا کھانا پینا جاری رکھا، تب تک دواؤں
سے تمہارے دست بند ہو گئے۔ تمہارا درد جاتا رہا۔ مگر تمہیں یاد رکھنا چاہیے
کہ نیچر کبھی نہیں بھولتی۔ اس کی خلاف ورزی کا خمیازہ تمہیں اوشیہ اُٹھانا
پڑے گا۔ افیون یا کسی زہریلی دوا نے تمہارے اعصاب کو سُست
کر دیا ہے اور تمہاری آنتوں کو نقصان پہنچا دیا ہے۔ اور وُہ زہریلا اور
فاسد مادہ جو آنتوں سے خارج ہونے والا تھا، وُہ تمہارے خُون میں مل گیا
ہے۔ اور اب تُم پہلے سے زیادہ بیمار ہو جاؤ گے۔ یاد رہے کہ بیماری کا اصلی
سبب معلوم نہ کرنا اور نیچر کے خلاف زہریلی و نشیلی دواؤں کا استعمال کرتے
رہنا ایک بہُت بڑی جہالت ہے کہ جس سے لاکھوں انسان بیمار ہو کر
طبعی موت سے پہلے مر جاتے ہیں ٭

۶۔ ہندوستانی غذاؤں کی اصلاح کا سوال

افسوس ہے کہ موجودہ زمانہ کی چٹوری زبانوں نے غذا کی ماہیت کو بالکل
بدل دیا ہے۔ اب ہم لوگ غذائیت کی پرواہ نہ کرتے ہوئے مزیدار خوراک اور

چٹ پٹی چیزوں کے زیادہ خواہشمند ہوتے ہیں۔ یہ امر مسلّمہ ہے کہ ہندوستانی غذا اور خاص کر مسلمانوں کی خوراک مزے کے لحاظ سے بہترین ہے لیکن ساتھ ہی تندرستی کے لحاظ سے ایسی غذائیں مُضر ہوتی ہیں۔ مثلاً بہُت سی غذاؤں میں مصالحہ اور گھی اس قدر ملایا جاتا ہے کہ وُہ معدہ کی قوتِ ہاضمہ کی حد سے باہر ہوتا ہے نتیجہ ظاہر ہے۔ غذا سے خوُن اُسی وقت بنتا ہے' جب اور جس قدر وُہ ہضم ہو' ورنہ سب بے کار جاتی ہے۔ اور مصالحہ اور ضرورت سے زیادہ گھی وغیرہ ہاضمہ کے لئے نہایت مُضر ہیں۔ لہٰذا ہم کو اس بات کی احتیاط رکھنی چاہیئے کہ جو کچھ کھائیں' اُس میں غذائیت زیادہ ہو اور ہاضمہ کے لئے مُضر نہ ہو۔

انگریزوں کی غذا میں اس بات کا بہُت زیادہ خیال رکھا گیا ہے۔ اور اس لئے اُن میں مصالحہ یا کثرت سے گھی نہیں ہوتا۔ اُنہوں نے اِس معاملے پر طبّی اصُول سے غور کر کے اپنی غذا مرتب کی ہے' جس کا رواج سارے یورپ اور امریکہ میں ہے۔

ہندوستان میں سخت ضرورت ہے کہ موجُودہ چٹ پٹی غذاؤں میں کچھ ردّ و بدل کیا جائے۔ اور طبّی اصُول پر کھانے تیار کئے جایا کریں۔

بعض محققین نے برسوں کے تجربات کے بعد اِس بات کا پتہ لگایا ہے کہ اگر غذا میں صرف کیمیاوی اجزاء ہوں تو صحت قائم نہیں رہ سکتی۔ اُن میں قُدرتی تازہ اور طبعی غذا کی ضرورت ہے' تاکہ صحت اعتدال پر قائم رہے۔ وُہ غذا جس میں وٹامین زیادہ ہوں' زیادہ مُفید ہوتی ہے۔ وِٹامین پانچ قِسم کی ہوتی ہیں' جن کو آ۔ بؔ۔ جؔ۔ دؔ۔ کؔ سے نامزد کیا جاتا ہے۔ وٹامین الفؔ دُودھ مکھن' بالائی' انڈے کی زردی' پنیر' سبز ترکاری' چربی والے گوشت' مچھلی کا ڈلیور آئل میں پائی جاتی ہیں۔ وِٹامین بؔ تازہ انڈوں' سبز ترکاریوں' آلو

گوشت، دُودھ، مکھن، چاول اور گندم کے چھلکوں میں پائی جاتی ہے۔ وٹامین ج تازہ سبزیوں یعنی کاہو، گوبھی، کریم کلہ، مُولی، شلغم، ٹماٹر، گاجر، چقندر، لیموں، نارنگی اور اِن کے رسوں میں پائی جاتی ہے۔ وٹامین د کاہو، چنے کی دال، گندم کے چھلکے، انڈے کی تازہ زردی، روغن زیتون اور مغز پنبہ دانہ میں پائی جاتی ہے۔ اِس سے صاف ظاہر ہے کہ وٹامین جو تندرستی دینے والی چیز ہے، وُہ مصالحوں میں نہیں ہوتی، بلکہ اُن چیزوں میں، جن میں غذائیت زیادہ ہے، ہوتی ہے۔

انسان کے لیئے اصلی خوراک سبز ترکاریاں، پھل، بغیر چھنے آٹے کی روٹی، دُودھ، انڈے، پنیر وغیرہ میں ہوتی ہے۔ لیکن موجودہ فیشن کی بدولت ہم بغیر چھنے آٹے کی روٹی کھا نہیں سکتے۔ نتیجہ یہ ہے کہ اصلی غذائیت تو اُس میں سے جاتی رہتی ہے اور فضول چیز سے ہم اپنا پیٹ بھر لیتے ہیں۔

اِسی طرح اِنتہائی مصالحہ، ضرورت سے زیادہ پکی ہوئی چیز استعمال کرنے سے غذائیت ہاتھ سے جاتی رہتی ہے۔ اور نتیجہ ظاہر ہے۔ چُنانچہ ایک دہقانی کا اگر ایک شہری سے مقابلہ کیا جائے، تو معلوم ہوگا کہ بغیر چھنے موٹے آٹے کی روٹی اور دُودھ، دہی، چھاچھ کھا کر وُہ شہری آدمی سے بہُت زیادہ تندرست رہتا ہے۔ اور شہری آدمی کو ڈاکٹروں سے ہی فرصت نہیں ملتی۔

یہ لکھنے سے مقصد صرف اِتنا ہے کہ ہمدردانِ قوم جہاں دُوسری طرف اپنی توجہ مبذول کرتے ہیں۔ موجُودہ خوراک میں تبدیلی کی طرف بھی توجّہ کریں۔ جس سے نہ صرف مالی فائدہ حاصل ہوگا بلکہ وُہ بیش بہا نعمت جس کو تندرستی کہتے ہیں حاصل ہوگئی، تو ہر طرف اور تمام زندگی کے شعبوں میں انسان کوشش کامیابی کے ساتھ کرسکتا ہے *

۷۔ دعوت کھلانے کا طریقہ

ہندوستان کی دعوت بھی عجیب وغریب ہوتی ہے۔ دعوت کے اصلی معنی ہیں بُلانے کے۔ جب تم کسی آدمی کو اپنے گھر کھانا کھلانے کے لئے بلاؤگے، تو پھر تم ہی بتاؤ کہ اُسے تکلیف کیوں پہنچاؤگے؟

تم کہوگے کہ ہم تو تکلیف نہیں پہنچاتے، ہم اپنے مہمان کو اپنی آنکھوں پر جگہ دیتے ہیں، سر پر بٹھاتے ہیں۔ یہ تمہارا کہنا درست ہے، مگر کیا تم نے کبھی اپنے گھر کے لوگوں کا مہمان کیساتھ کوئی بُرا سلوک نہیں دیکھا؟ تم یاد کرو! غور کرو! ضرور دیکھا ہوگا۔ دیکھو اگر تمہارے گھر کے آدمیوں نے کسی مہمان کو صبح کے کھانے کی دعوت دی ہوگی اور اُس کو دن کے دس بجے بُلایا ہوگا۔ لیکن بجائے دس بجے کے اُس بیچارے کو ۱۲ بجے کے بعد ہی کھانا میسّر ہوا ہوگا۔ ایسا نہیں ہے کیا؟

اچھا اور سُنو۔ اگر وُہ بیچارہ کم مِرچ کا کھانا کھاتا ہوگا، اور تمہارے گھر کے لوگ بہت زیادہ مرچیں کھاتے ہوں گے، تو اُس بیچارے کا مُنہ مرچوں سے لال ہو جاتا ہوگا۔ اُس کے چہرے سے پسینہ ٹپکتا ہوگا۔ وُہ بار بار اپنی جیب سے رُومال نکال کر اپنی ناک پونچھتا ہوگا۔ اُسے ایک نوالہ کھانا بھی دُشوار ہوتا ہوگا۔ ایک نوالہ مُنہ میں رکھتا ہوگا، اور پچیس مرتبہ ناک صاف کرتا ہوگا۔ اُسکی آنکھوں سے پانی ٹپکتا ہوگا۔ گویا اُسے کوئی دیکھے تو یہ کہے کہ اس بیچارے کو میزبان نے گھر بُلا کر خُوب مارا ہے، اور یہ رو رہا ہے۔ کیوں! نہیں ہوتا یہ سب کچھ؟

اچھا صاحب اور سُنو۔ اگر اتفاق سے کھانا تمہارے مہمان کی منشاء کے مطابق بھی ہے تو تمہارے گھر والے بار بار تقاضہ کر کے اُسے زبردستی بہت سا کھانا کھلاتے ہونگے۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہوگا کہ وُہ تمہارے گھر سے بیماری لیکر جاتا ہوگا۔

اور اپنے گھر پہنچ کر کئی دن تک فاقے مرتا ہوگا۔ حالانکہ وُہ بیچارہ تم سے بار بار یہ کہہ بھی دیتا ہوگا کہ مَیں اب نہیں کھا سکتا۔ مگر تمہارے گھر والے اُس کی کب سُنتے ہوں گے۔ سچ بتاؤ۔ کیا نہیں ہوتا تمہارے گھر ایسا؟

سچ یہ ہے کہ جس کام میں وقت کی پابندی نہیں ہوتی اور اس کا کوئی پروگرام نہیں بنایا جاتا، اُس کام کے انجام پانے میں بڑی بڑی مشکلیں پیش آتی ہیں۔ اگر ہم اپنے ہاں مہمانوں کی دعوت کریں تو ہمیں چاہیئے کہ ہم اُن کے بیٹھنے کا، کھانے کا، پینے کا، ہر بات کا معقول انتظام کریں۔

ہر شخص کے مذاق کے مطابق کھانا تیار کرائیں۔ یہ نہیں کہ سب کو ایک ہی لکڑی سے ہانک دیں۔ سب کو کھانا ایک ہی جگہ بٹھا کر کھلائیں۔ بلکہ سب کے کھانے کا انتظام الگ الگ کریں۔ مجھے انگریزی طریقے پر کھانے کا شوق نہیں ہے۔ مگر مَیں یہ کہتا ہوں کہ انگریزوں نے اپنے ہاں کھانا کھانے کا بڑا اچھا طریقہ رکھا ہے۔ اگر ہم انگریزوں کی طرح دولت مند نہیں ہیں۔ اور اُن کی طرح بہُت سے قیمتی برتن وغیرہ نہیں استعمال کر سکتے۔ تو ہمیں چاہیئے کہ ہم معمولی برتن ہی استعمال کریں۔ کھانا اس قاعدے سے کھائیں کہ کسی کے آگے کا کھانا خراب نہ ہو۔ ہر شخص کے سامنے چینی کی ایک خالی پلیٹ رکھی ہو اور مختلف قسم کے کھانے جو میز پر مختلف برتنوں میں رکھے ہوں، ہر مہمان چمچے سے نکال نکال کر کھائے۔

غرض کہ جب کسی کی دعوت کی جائے تو تمام باتوں کا لحاظ رکھنا چاہیئے۔ میزبان کا فرض ہے، کہ وُہ مہمان کو ہر طرح آرام پہنچائے۔ صرف بہُت سا کھانا کھلا دینا، اور مہمان کو بیمار ڈال دینا ہی میزبان کا فرض نہیں ہے!

۸۔ صحت پر سفید لباس کا اثر

شفاخانوں اور ہسپتالوں میں سفید لباس کا عام رواج ہے۔ اسی طرح بیماریوں کے علاج میں دھوپ کی قدر و قیمت بھی مسلّم ہے۔ اس لئے ہر ممکن ذریعہ سے مریض کو اس بات کا موقعہ دینا چاہیئے کہ وہ دھوپ کے منافع سے اچھی طرح متمتع ہو۔ سفید باریک لباس میں روشنی اچھی طرح داخل ہوتی ہے جسکی بدولت بدن کو نشوونما کا بہت اچھا موقعہ ملتا ہے۔ کمزور آدمیوں کو تاریک کمروں میں ہرگز نہ رکھنا چاہیئے۔ اور نہ ہی انہیں کبھی اس بات کی اجازت دینی چاہیئے کہ وہ سایہ یا معمولی شیشہ والی کھڑکیوں کے پیچھے رہیں۔ ایسے کمرے میں سکونت رکھنا جہاں معمولی شیشے میں سے روشنی آتی ہو، بنفشئی شعاعوں کے نقطۂ نظر سے ایسا ہی مضرِ صحت ہے جس طرح کسی تاریک قید خانہ میں رہنا قوائے جسم کو برباد کر دیتا ہے۔ کیونکہ کھڑکی کے شیشے عام طور پر قوّت اور مستحدی کے قیمتی جوہر کو جسم انسانی سے بالکل خارج کر دیتے ہیں۔

سفید کپڑوں میں ملبوس رہنے کے علاوہ کمزوروں کو دن کے بہت سے گھنٹے کھلی ہوا میں بسر کرنے چاہئیں۔ سورج کی بے روک ٹوک سیدھی کرنیں صحت کے حق میں نہایت مفید ہیں۔ لیکن وہ روشنی جو آسمان سے، بادلوں سے پڑتی ہے وہ بھی کم منفعت بخش نہیں ہے۔ اگر درخت یا کسی دوسری سایہ دار جگہ کے نیچے سے آسمان کا کچھ حصہ نظر آتا ہو تو وہ بھی صحت کے حق میں بہت کچھ نفع رساں ہے۔

وہ بچّے جن کے جسم کی بالیدگی ترقی پذیر ہو، وہ تو ضرور ہی سفید پوشاک میں ملبوس ہونے چاہئیں۔ اور اگر اُن کا لباس رنگدار ہو تو وہ رنگ بہت ہلکا ہونا چاہیئے۔ جس طرح پودوں کی بالیدگی میں روشنی کی بے حد ضرورت ہے، اسی طرح

بچّے بھی اپنی نشو و نما میں روشنی اور کھلی فضا کے محتاج ہیں۔ ظاہر ہے کہ جو پودے تاریکی میں نشو و نما پاتے ہیں، وہ کمزور اور پتلے رہ جاتے ہیں۔ اسی طرح وہ بچّے جو سایہ میں پرورش پاتے ہیں، وہ کمزور اور پست قامت رہتے اور جراثیم کا بہت آسانی سے شکار ہو جاتے ہیں۔ اور نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ عموماً موت کے چنگل میں جلد گرفتار ہوتے ہیں۔

ریاست ہائے متحدہ امریکہ کی دو تہائی آبادی شہروں میں سکونت پذیر ہے اور قریب قریب ساری آبادی اسی محرومی میں مبتلا ہے کہ دھوپ اُن کے جسموں کو مس نہیں کرتی۔ معلوم ہو کہ صرف چہرے اور ہاتھوں پر دھوپ پڑ جانا ہرگز کافی نہیں ہے۔ چہرے کا رقبہ قد کے لحاظ سے کم و بیش ہوتا ہے۔ بالغ آدمی کے جسم کا رقبہ اوسطاً پندرہ بیس مربع فٹ دیکھنے میں آتا ہے۔ حالانکہ ہاتھ اور چہرے کا رقبہ کل رقبۂ جسم کے دسویں حصّہ سے بھی کم ہے۔ اس سے معلوم ہوگا کہ حصولِ صحت کے لئے صرف دسویں حصّہ جسم پر دھوپ پڑ جانا ہرگز کفایت نہیں کرتا۔

ہمارے اس بیان سے یہ بھی ظاہر ہوگا کہ وہ لوگ جو وزنی اور سیاہ رنگ کے کپڑے پہنتے ہیں، حقیقت میں بہت کم روشنی اُن کے جسم سے مس کرتی ہے اگرچہ وہ اپنے اوقات کا بیشتر حصّہ کھلی ہوا ہی میں کیوں نہ گذارتے ہوں۔ جہاں تک ممکن ہو موسم گرما میں چھوٹے بچوں کو بہت کم لباس پہنانا چاہئے تاکہ ان کے جسموں کو کافی دھوپ اور ہوا لگ سکے۔ اور مشہور ڈاکٹر کا یہ قطعی فیصلہ ہے کہ گرم موسم ہو یا سرد افزائشِ صحت کے لئے سفید لباس کا اختیار کرنا ضروریات سے ہے۔

۹۔ دُودھ اور صحت

انسان کے لئے دُودھ مکمّل اور بہترین غذا ہے۔ مکمّل غذا سے مُراد یہ ہے کہ

اس سے جسم کی ساری ضرورتیں پوری ہو جاتی ہیں۔ کیمیاوی طور پر امتحان کرنے سے دودھ
میں سب ہی قسم کے نمک پائے گئے ہیں۔ جسم انسانی میں ۲۰ قسم کے نمک۔ کیلسیم
(چونا)، پوٹاسیم، سوڈیم، لوہا، میگنیشیم، فاسفورس، سلفر، کلورائن وغیرہ ہوتے ہیں
اور یہ سب ہی دودھ میں ٹھیک ٹھیک تناسب سے پائے جاتے ہیں۔ انسان
کو روزانہ جتنے کیلسیم کی ضرورت ہوتی ہے وہ سوا سیر دودھ سے مہیا ہو جاتا ہے
جبکہ اتنے کیلسیم کو حاصل کرنے کے لئے ۵ اسیر گوشت کی ضرورت ہوتی ہے۔ دودھ
میں شکر یعنی مٹھاس بھی ہوتی ہے۔ چکنائی یا چربی بھی انسانی غذا کا ایک لازمی
جزو ہے اور وہ بھی دودھ بہت کافی مقدار میں مہیا کر دیتا ہے۔ اور ان چیزوں
کے علاوہ وٹامن "اے" جس قدر دودھ میں سے دستیاب ہو جاتا ہے، اتنا اور
کسی طرح نہیں مل سکتا۔ یہ تمام چیزیں اس بات کا ثبوت ہیں کہ دودھ ایک ایسی
غذا ہے کہ جس کی ہر انسان کو ضرورت ہے، اور جس کے بغیر ہمارا تندرست رہنا
اگر ناممکن نہیں تو دشوار ضرور ہے۔

دودھ کو بہترین غذا تسلیم کرنے کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ اس میں "یورک ایسڈ"
نام کا زہریلا مادہ بالکل نہیں ہوتا۔ بعض لوگوں کے پیشاب میں ایک قسم کی بدبو
آتی ہے۔ وہ اگر کچھ دن تک صرف دودھ ہی کا استعمال کریں تو ان کے جسم
سے تیزابی زہر دور ہو کر یہ شکایت دور ہو جائے گی۔

دنیا کا سب سے دولتمند شخص جان۔ ڈی۔ راک فیلر جب معدہ کی بیماری کا
شکار ہوا تو اس نے اعلان کیا کہ وہ اس شخص کو دس لاکھ ڈالر دیگا جو اس کے معدہ
کو اپریشن کر کے درست کر دے۔ مگر اس انعام کو حاصل کرنے کے لئے کسی نے
ہاتھ نہ بڑھایا۔ اس کو آخر کار یہ صلاح دی گئی کہ وہ صرف دودھ پیا کرے
اور دوسری اشیاء کا استعمال بند کر دے۔ چنانچہ وہ دودھ کے استعمال سے نہ صرف

گولف وغیرہ کھیلنے لگ گیا، بلکہ پوری عمر حاصل کرنے کے قابل بھی ہوگیا۔

مشہور سائنسدان ایڈیسن اپنی عمر کے پچھلے سالوں میں صرف دُودھ اور روٹی پر ہی گذارہ کیا کرتا تھا۔ اُس کا کہنا ہے کہ "میں دُودھ پیتا آیا ہوں اور دُودھ ہی پیتا جاؤں گا"۔

ملک بلگیریا کے باشندے دُودھ بکثرت استعمال کرتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ یورپ کے دیگر ممالک کی نسبت وُہ لوگ طویل اُلعمر ہوتے ہیں۔ اور اُن کی عُمر کی اوسط سَو سال سے کم نہیں ہوتی۔

دُودھ بہترین ہونے کے علاوہ ارزاں ترین بھی ہے۔ دس سال سے بارہ سال کے لڑکوں کے لئے ۲۴ چھٹانک دُودھ یومیہ نہایت ضروری ہے۔ اس کے علاوہ دو تین قسم کے پھل جس میں سے ایک نارنگی ہو یا لیموں یا ٹماٹر یا مُولی نیز جو لوگ گوشت خور ہیں وُہ گوشت یا مچھلی اور انڈے کھا سکتے ہیں۔ کیونکہ اِن سے جسم کو "پروٹین" ملتی ہے۔ ان کے علاوہ روٹی دُودھ سے جسم کو کیلسیم، ملیگا اور پھلوں سے وٹامین 'سی'۔ انڈوں اور سبزیوں سے 'فولاد'۔ گوشت، روٹی اور انڈوں سے 'فاسفورس' اور 'پروٹین'۔ وِٹامین 'اے'، جو تندرستی کو محفوظ رکھنے والا ہے، مکھن، دُودھ، گھی اور ترکاریوں سے ملتا ہے۔

مذکورہ بالا خوراک پر آٹھ دس آنے سے کم خرچ نہ ہوگا۔ لیکن ۱۲ چھٹانک دُودھ دو آنے میں مل سکتا ہے۔ جس سے بچّہ کو جس قدر کیلسیم کی ضرورت ہے مل جائیگا۔ نیز جس قدر وٹامین 'اے'، اُسے درکار ہے وُہ بھی میسّر ہو جائے گا۔ اور جس قدر فاسفورس کی ضرورت ہے وُہ بھی مہیّا ہو جائے گا۔ البتہ جس قدر پروٹین ملنا چاہئے دُودھ اُس کا ۲/۵ حصہ بہم پہنچا دے گا۔ اور انرجی کا ۱/۴ حصّہ سے زیادہ حصّہ۔ اور فولاد کا ۱/۱۰ حصّہ۔

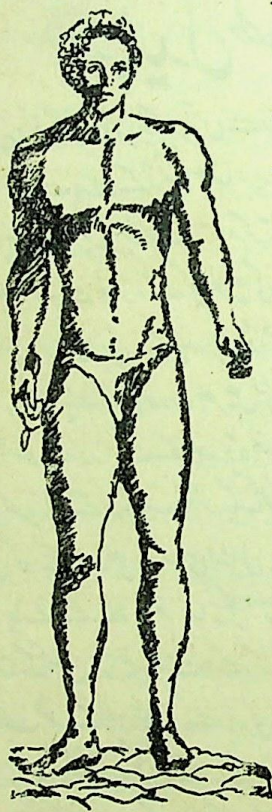
پس دُوسری اغذیہ کے خرچ اور فوائد سے مقابلہ کر کے دیکھیں تو دُودھ فوائد کے لحاظ سے سب سے بڑھ کر اور خرچ کے لحاظ سے سب سے کم ہے ۔

دُودھ کے متعلق چند ضروری ہدایات

کئی لوگ شکوہ کرتے ہیں کہ دُودھ اُن کی طبیعت کے موافق نہیں ہے یعنی ہضم نہیں ہوتا۔ لیکن دراصل وجہ یہ ہے کہ اُن لوگوں کو دُودھ کے استعمال کا صحیح طریقہ معلوم نہیں ہے۔

(۱) جن لوگوں کو دُودھ پیتے ہی پیٹ میں گڑگڑاہٹ سی شروع ہو جاتی ہے اُن کو چاہئے کہ دُودھ پینے سے ایک گھنٹہ پہلے لیموں کے رس میں قدرے پانی ملا کر پی لیا کریں ۔ (۲) دُودھ کو گھُونٹ گھُونٹ کر کے پینا چاہئے تاکہ اس کے ساتھ لُعاب دہن بھی شامل ہو جائے۔ اس طرح سے کمزور سے کمزور معدہ بھی دُودھ کو ہضم کر سکتا ہے۔ (۳) جماع کے بعد تو ہر ایک آدمی کو چاہئے کہ دُودھ ضرور پئے۔ کیونکہ زائل شُدہ طاقت کو بحال کرتا ہے۔ اگر سردی کے دنوں میں دُودھ میں گرم کرتے وقت ایک چھوہارا اور ڈیڑھ رتی کیسر خالص کشمیری ملا لیا جائے تو بہُت زیادہ مفید ہو جائے گا۔ (۴) اگر دُودھ کو بہُت دیر تک جوش دیتے رہیں تو اس کی خاصیت کاذب ہو جاتی ہے اور دیر میں ہضم ہوتا ہے ۔ (۵) احتلام کے مریض کو رات کے وقت دُودھ پینا بند کر کے تیسرے پہر یعنی ایک سے تین بجے تک پینا چاہئے۔ اس وقت دُودھ پینا مریض کو فائدہ پہنچاتا ہے۔ آزمودہ ہے ۔ (۶) جن لوگوں کا مزاج بلغمی ہے اُن کو چاہئے کہ دُودھ میں چھوہارے اور الائچی یا مگھاں (پیپل دراز) ڈال کر گرم کر کے پیا کریں۔ (۷) جو لوگ تندرست ہوتے ہوئے بھی دُودھ ہضم کرنے کے ناقابل ہیں، اُن کو پاؤ بھر دُودھ میں سہاگہ (بریاں) بقدر ایک رتی

اور قدرے لائم واٹر (چونے کا پانی) شامل کر لینا چاہیئے۔ (۸) کھانسی، زکام، زخم میں پیپ پڑے ہوئے مریض کو دودھ نہیں پینا چاہیئے۔ (۹) جس دودھ کو دوہے زیادہ دیر ہو گئی ہو، وہ باسی دودھ بغیر گرم کئے کبھی نہ پینا چاہیئے۔

۱۰۔ لمبائی بڑھانے کی ترکیب

بہت سے لوگ لمبا ہونا پسند کرتے ہیں۔ اس کے لئے کئی ترکیبیں نکالی گئی ہیں۔ سب سے پہلی بات یہ کہ آدمی کو اپنا وزن نہیں بڑھنے دینا چاہیئے۔ لمبا ہونے کے خواہشمندوں کو ہمیشہ چت (پیٹھ کے بل) سونا چاہیئے۔ پیٹھ کے بل سونے سے جسم میں ایک عضو ہوتا ہے جسکو پھیلنے کا موقعہ ملتا ہے۔ کچھ دن ایسا سونے سے آدمی کی لمبائی بڑھ جاتی ہے۔ مشکل تو یہ ہے کہ سوتے ہوئے ہم کروٹ بدلتے رہتے ہیں۔ اگر پیٹھ کے بل سونے کے قاعدہ پر ہم لوگ سختی سے پابند رہیں تو یقیناً لمبائی بڑھ سکتی ہے۔ ڈاکٹر گٹی کا کہنا ہے کہ انہوں نے ایک عورت کو دیکھا ہے جس کی عمر ۲۵ سال کی تھی اور جو تین مہینے تک پیٹ کا اپریشن ہونے کے باعث پیٹھ کے بل بستر پر پڑی رہی۔ اخیر میں اسکی لمبائی نصف انچ سے زیادہ بڑھ گئی۔ زیادہ پھل

کھانے اور روزانہ تین سیر پانی پینے سے بھی آدمی کی لمبائی بڑھ سکتی ہے۔ جاپانی لوگ احتیاط سے بھوجن کر کے اپنی لمبائی بڑھا رہے ہیں۔ ہم لوگ بھی ایسا کر کے اپنی لمبائی بڑھا سکتے ہیں۔

اس کے علاوہ ہمیشہ سیدھے بیٹھنا چاہیئے۔ ہم لوگ اکثر جُھک کر بیٹھتے ہیں۔ یہ عادت ٹھیک نہیں ہے۔

۱۱۔ پیدل گھومنے کی کسرت

پیدل گھومنا تمام کسرتوں سے زیادہ فائدہ مند اور چُستی بڑھانے والی کسرت ہے۔ اِس سے بدن کے تمام اعضاء پر برابر زور پڑتا ہے۔ جو کلرک دن بھر سر نیچا کیئے، اپنی کرسی پر کمر جھکائے، کام کرتا رہتا ہے، اگر وُہ کم سے کم دو گھنٹے باہر جنگل میں نہیں گھومے گا تو اُسے کئی طرح کی بیماریاں ستائیں گی۔ قبض کُشا گولیاں اُس کی مدد نہیں کر سکیں گی۔ وُہ جلد ہی بُوڑھا ہو جائے گا۔

بہُت پہلے آدمی کو دن بھر میں کئی میل بھوجن کی تلاش میں گھومنا پڑتا تھا۔ بہُت دوڑ دُھوپ اور محنت کے بعد وُہ تھوڑا سا رُوکھا سُوکھا قدرتی بھوجن پاتا تھا اور کسی جھرنے کے نزدیک جا کر ایک کنجُوس کی طرح دھیرے دھیرے کھاتا تھا۔ آج آدمی گھر کے اندر بھی دُوسری منزل پر لفٹ کے سہارے جاتا ہے۔ ایک فرلانگ دُور جانے کے لیئے ٹرام، سائیکل، تانگہ وغیرہ کا سہارا ڈھونڈتا ہے۔ وُہ نہیں چاہتا کہ کہیں ذرا بھی محنت اُسے کرنی پڑے۔ جب وُہ کھانے بیٹھتا ہے، تب مختلف قسم کے بھوجنوں سے بھری تھالیاں سواد کی خاطر بغیر ٹھیک چبائے ہی کھا جاتا ہے۔ اگر ایسے لوگوں کے لیئے وئید لوگ دن رات کاڈھا، کلپ، گولیاں گھوٹتے رہیں تو اِس میں کیا تعجب۔ اگر ان کے لیئے ہر سال ہسپتال کھُلیں، تو کون بڑی بات ہے

یہ کاروباری ٹھہرے۔ انہیں دفتر کے کام سے فرصت نہیں ہے۔ گھر کے کام انہیں گھومنے جانے سے ۔۔۔ قدرت کی گود میں کچھ وقت گذارنے سے منع کرتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو یاد رکھنا چاہیئے۔ کہ اُنہیں ہسپتال کے پلنگ پر ہی فرصت ملے گی۔

گھروں کی دیواروں کے اندر قید ہو کر کیوں بیٹھتے ہو؟ پیدل گھومو۔ خوشنما تندرستی کے لئے پیدل گھومو۔ اِن رُخساروں پر گلابی رنگ لانے کے لئے پیدل گھومو۔ ایک امریکن لیکھک لکھتا ہے:۔

"پیدل گھومنا بہترین جسمانی ورزش ہے۔ موٹے آدمی کے لئے تو ہزاروں دواؤں کی ایک دوا یہ ہے کہ وُہ کم کھائے اور زیادہ چلے"۔

زینٹ گلمور نامی فلم کی ہیروئن ۔۔۔ ۱۰ ہزار روپیہ ماہوار تنخواہ پانے والی نوجوان ایکٹرس کہتی ہے:۔

"Walking, I consider is the King of all exercises."

"پیدل گھومنا تمام کسرتوں کا بادشاہ ہے"۔

یورپ کے بڑے بڑے پہلوان، جو کمزور سے کمزور آدمی کو چھ مہینے میں ہی پورا طاقتور بنانے کا ٹھیکہ لیتے ہیں، پہلے سبق میں ہی اپنے شاگرد کو یہ تلقین کرتے ہیں:۔

"Walk energetically from four to six miles every day."

"چار سے چھ میل تک چستی سے چلو"۔ بھلا وُہ ایسا کیوں نہ کہیں گے، کیونکہ اس کے بغیر اُن کی ساری تعلیم ادھوری رہ جاتی ہے۔

کئی لوگوں نے بلاناغہ روز چھ میل پیدل گھوم کر اپنی عینک تک پھینک دی ہے۔ کئی اس کی بدولت خوبصورتی کے نمونے بنے ہوئے ہیں۔ لمبی عمر کی یہی کنجی ہے۔ جسمانی بیماریوں کے دفعیہ کا یہی سب سے بڑھیا علاج ہے*

۱۲۔ آنکھوں کی بیماریاں اور اُن کیلئے آسان نُسخے

آنکھوں کی بینائی کے کمزور ہونے کے بہت سے اسباب ہیں مثلاً آنکھوں سے بہت باریک کام کرنا۔ بہت تیز روشنی والی چیزوں جیسے سورج، تیز بجلی کی روشنی وغیرہ کی طرف دیکھنا۔ رات اور شام کو پڑھنا۔ نمکین اور چٹ پٹی اشیاء کا زیادہ استعمال، دھوپ، گرد اور دھوئیں میں زیادہ کام کرنا، ٹٹی پیشاب کے زور کو روکنا، جسمانی کمزوری اور مقوی غذا کی کمی۔ اِن سے بچنا چاہیئے۔

بینائی کو تیز کرنے کے لئے چشمہ یعنی عینک استعمال کرنا کوئی اچھی بات نہیں ہے۔ اس سے آنکھوں کو برائے نام مدد ملتی ہے۔ یہ اُمید کرنا کہ کچھ دن چشمہ لگانے سے آنکھوں کی بینائی بڑھ جائے گی، غلطی ہی ہے۔ اس بات کو سب لوگ دیکھتے ہیں اور جان رہے ہیں کہ جن لوگوں کی دیکھنے کی قوت بہت کمزور ہے وہ اگر دس بیس سال بھی چشمہ لگاتے ہیں، تو بھی اُن کی بینائی نہیں بڑھتی۔ بلکہ اگر چشمہ وقت پر نہ ملے یا گم ہو جائے تو وہ نہ لکھ پڑھ سکتے ہیں اور نہ کچھ کام ہی کر سکتے ہیں۔ اس سے بینائی بڑھانے والی تراکیب میں چشمے کا استعمال کچھ بھی مفید ثابت نہیں ہوا۔ ہم ناظرین کو وہ تین ترکیبیں بتلانا ضروری سمجھتے ہیں۔ ہمارے بتائے ہوئے عمل سے نوجوانوں کو خاصہ فائدہ ہوگا۔ جس طرح آنکھوں کی ذرا بھی خرابی ہونے پر آجکل نوجوانوں کو عینک لگانے کی زبردست خواہش پیدا ہو جاتی ہے، اسی طرح دلچسپی سے اگر وہ ۵۔۶ ماہ بھی لگاتار اِن تراکیب کو عمل میں لائیں گے،

تو اُنہیں خاصہ اور دیر پا فائدہ پہنچے گا۔ وُہ تراکیب یہ ہیں :-

ترکیب نمبر ۱۔ صبح بستر سے اُٹھتے ہی باسی ٹھنڈے پانی سے آنکھوں اور مُنہ کو چھپکے دے دے کر خُوب دھونا چاہیئے۔ اس سے آنکھوں کی بینائی اور چہرے کی خوبصورتی بڑھتی ہے۔ چہرے پر ہونے والے مہاسے، چھائیاں، کالے داغ وغیرہ دُور ہو کر چہرہ تندرست و خوبصورت ہو جاتا ہے۔

ترکیب نمبر ۲۔ بڑی ہرڑ کا چھلکا ایک چھٹانک۔ بھیڑے کا چھلکا ایک چھٹانک۔ سُوکھے آملے گٹھلی نکال کر ایک چھٹانک۔ اِن تینوں چیزوں کو بازار سے اچھی صاف سُتھری حالت میں لاکر موٹا چُورن کر کے تینوں کو ملا کر رکھ لینا چاہیئے۔ اِس چُورن میں سے ڈیڑھ تولہ لے کر کسی کانچ، چینی یا اچھے مٹی کے برتن میں ڈیڑھ پاؤ (چھ چھٹانک) پانی میں رات کو سونے سے پہلے بھگو دینا چاہیئے مگر یہ دھیان رکھنا چاہیئے کہ وُہ برتن، جس میں یہ دوا بھگو دی گئی ہے، گرمیوں میں رات کو چوڑی جگہ اوس میں رکھا جائے۔ اگر برسات یا جاڑے کے دِن ہوں تو اُس برتن کو کھُلی جگہ میں نہ رکھیں، بلکہ کسی اچھی محفوظ جگہ میں اُس کو رکھ دیا جائے۔ مگر اُس برتن کے مُنہ کو کسی کاغذ کے ٹکڑے سے ڈھک دینا چاہیئے تاکہ اُس دوا میں کنکر، دھول، مٹی یا کسی قسم کا کوئی کیڑا پتنگا نہ پڑ سکے۔ پھر علی الصُبح اُس دوا کو، ہاتھ صاف کر کے، خُوب مل کر بہت باریک اور صاف کپڑے میں چھان لینا چاہیئے۔ اِس دوا کے چھنے ہوئے پانی سے روز آنکھوں کو دھونا چاہیئے۔ جن کی بینائی کمزور ہو، اُنہیں اس بات کا بھی دھیان رکھنا چاہیئے کہ اُن کو قبض کی شکایت نہ ہو۔ کیونکہ قبض کے بڑھنے سے آنکھوں کی بینائی کمزور پڑتی ہے۔ جنہیں نظر کی کمزوری کے ساتھ ساتھ قبض کی بھی شکایت ہو، اُنکو چاہیئے کہ ۱½ تولہ اِس ترپھلہ کے موٹے چُورن کو آدھ سیر پانی میں بھگو دیں۔ پھر سویرے

اُسی طرح مل چھان کر اُس پانی میں سے آدھا تولہ پی جائیں اور باقی پانی سے آنکھوں کو خوب دھوئیں۔ جن لوگوں کو قبض نہ رہتی ہو صرف بینائی کی ہی کمزوری ہو اُنہیں ترپھلا کے پانی سے صرف آنکھیں دھونی چاہئیں پینے کی ضرورت نہیں۔ اِس عمل کو لگاتار ایک دو یا اگر... شکایت زیادہ ہو تو تین چار مہینے ہی جاری رکھنے سے اتنا زیادہ فائدہ ہوتا ہے کہ عینک لگانے کی شکایت بالکل ہی دُور ہو جاتی ہے۔ آنکھوں کی بینائی بہت بڑھ جاتی ہے۔ علاوہ ازیں پڑھتے وقت آنکھوں سے پانی جانا، آنکھوں کا دُکھنا، آنکھوں کا ہمیشہ سُرخ بنا رہنا، رو ہے پڑ جانا اور پلکوں کا بھاری پڑ جانا وغیرہ بیماریاں اس عمل سے جڑھ سے دُور ہو جاتی ہیں۔

ترکیب نمبر ۳۔ جن کی آنکھیں بہت کمزور ہوں یا آنکھوں کو کئی بیماریاں ہوں، اُنہیں "ترپھلا جل" کے ساتھ ساتھ "ترپھلا گھرت" کا استعمال بھی جاری رکھنا چاہیئے آنکھوں کو دھونے کے بعد صُبح سویرے "ترپھلا گھرت" دو تولہ کو پاؤ بھر گرم دُودھ میں، تھوڑی مصری ملا کر، یا اگر دُودھ نہ ملے تو اُس گھرت (گھی) میں دو تولہ مصری ملا کر کھا لینا چاہیئے۔ اِسی طرح رات کو سونے سے ایک گھنٹہ پہلے بھی اِس گھی کو استعمال کرنا چاہیئے۔ یعنی "ترپھلا گھرت" صبح اور شام دونوں وقت کھانا چاہیئے۔ اِس گھرت کے استعمال سے نہ صرف آنکھوں کی بیماریاں ہی دُور ہوتی ہیں، بلکہ دماغ کو بھی فائدہ پہنچتا ہے، اور جریان احتلام وغیرہ کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔ حافظہ تیز ہوتا، جسم میں طاقت پیدا ہوتی ہے۔ یہ گھرت اچھے وئیدوں کے ہاں ہر وقت بنا ہوا تیار ملتا ہے۔

نوٹ۔ "ترپھلا جل" سے آنکھوں کو دھونے اور "ترپھلا گھرت" کھانے کے دوران میں قبض پیدا کرنے والی غذا، گڑ، تیل، کھٹائی، لال مرچ اور باسی چیزوں کا استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ جماع سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

ایک بزرگ کی ہدائتیں

مُول نرائن جی لکھتے ہیں :۔

صُبح ٹٹّی وغیرہ سے فارغ ہو کر مُنہ میں ٹھنڈا پانی بھر کر ہلائیں، اور آنکھوں پر پانی کے چھینٹے ۲۰ - ۲۵ دفعہ روز دیا کریں۔ ایسا کرتے وقت اِس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ مُنہ میں جو پانی رہتا ہے وُہ دو چار ہی دفعہ ہلانے سے گرم ہو جاتا ہے، اِس لیئے اُسے گُلّہ کر دُوسرا پانی مُنہ میں رکھ کر ہلائیں اور ساتھ ہی آنکھوں پر بھی چھینٹا دیں۔ دُوسرا طریقہ یہ ہے کہ بھوجن کے بعد ہاتھ مُنہ دھو کر آنکھوں پر ہاتھ پھیریں۔

یہ دونوں طریقے ایک تجربہ کار بزرگ کے بتلائے ہوئے ہیں۔ مَیں اِن کو عمل میں لاتا ہوں۔ اور فائدہ بھی محسوس کرتا ہُوں۔

آنکھ کا درد اور سُرخی دُور کرنے والا نسخہ

پھٹکڑی بھُنی ہوئی ۳½ تولہ۔ ہلدی کھانے والی ۷ ماشہ۔ افیم ۶ ماشہ۔ عرق کاغذی لیموں پاؤ بھر۔ لیموں کے رس میں بھُنی پھٹکڑی کو ملا کر لوہے کی کڑاہی میں دھیمی آنچ پر چڑھا کر لوہے کی کڑچھی سے دھیرے دھیرے ہلائیں تھوڑی دیر بعد پِسی ہوئی ہلدی کو اُس میں ملائیں۔ بعد کو افیم گھول کر ملاویں۔ گاڑھا اور گولی بندھنے لائق ہو جانے پر گولی بنا لیں۔ آنکھ اُٹھتی (آئی) ہو، درد کرتی ہو، تو صاف پتھر پر پانی کے ساتھ گھِس کر آنکھوں پر لیپ کر دیں۔ ایک بار یا دو بار کے لگانے سے گولی فائدہ کرتی ہے۔ اگر یہ دوا آنکھ کے اندر چلی جائے تو ہرج نہیں۔ ہاں اُس وقت تھوڑا لگے گی۔ مگر فائدہ بھی جلد کرے گی۔

آنکھ اُٹھنے کا علاج

آنکھ اُٹھنے پر مندرجہ ذیل ایک پوٹلی اچھا فائدہ کرتی ہے :۔

بنانے کی ترکیب یہ ہے ــــ لودھ، پھٹکڑی، مُردہ سنگ، ہلدی، زیرہ ہر ایک چار چار ماشہ لے کر پیس لیں۔ دو رتی افیم، چار عدد کالی مرچ اور اڑد کے دانہ کے برابر طوطیا۔ سب کو پیس کر صاف کپڑے کی پوٹلی بنا لیں۔ بعض لوگ طوطیا کو بھُون بھی لیتے ہیں۔ پوست کے تھوڑے سے پانی میں پوٹلی کو بھگو دیں، پھر پوٹلی کو آنکھوں میں لگائیں۔ فوراً درد دُور ہو جائے گا۔ اگر پوست نہ ملے تو سادہ پانی ہی کام میں لائیں۔ دھیان رہے کہ پوٹلی پانی میں بھیگتی رہے۔

رتوندھی کے لئے آزمُودہ نسخہ

رتوندھی کے لئے شارنگدھر میں ایک نسُخہ آتا ہے جو ہمارا آزمُودہ ہے نسُخہ یہ ہے ــــ رسونت، ہلدی، دارو ہلدی، چمبیلی کی پتّی اور نیم کی پتّی سب کو برابر لے کر گائے کے گوبر کے رس میں گھوٹ کر گولی بنائیں۔ رتوندھی والی آنکھ میں لگائیں تو فائدہ کرتی ہے۔

پڑوال کے لئے آزمُودہ نسُخہ

شری کنج بہاری لال صاحب ریٹائرڈ ڈپٹی کلکٹر لکھتے ہیں :۔

اِس سُرمہ کے استعمال سے پڑوال۔ کوکرے یعنی رہے کو بہُت جلد آرام ہو جاتا ہے۔ یہ میرا آزمودہ نسُخہ ہے۔

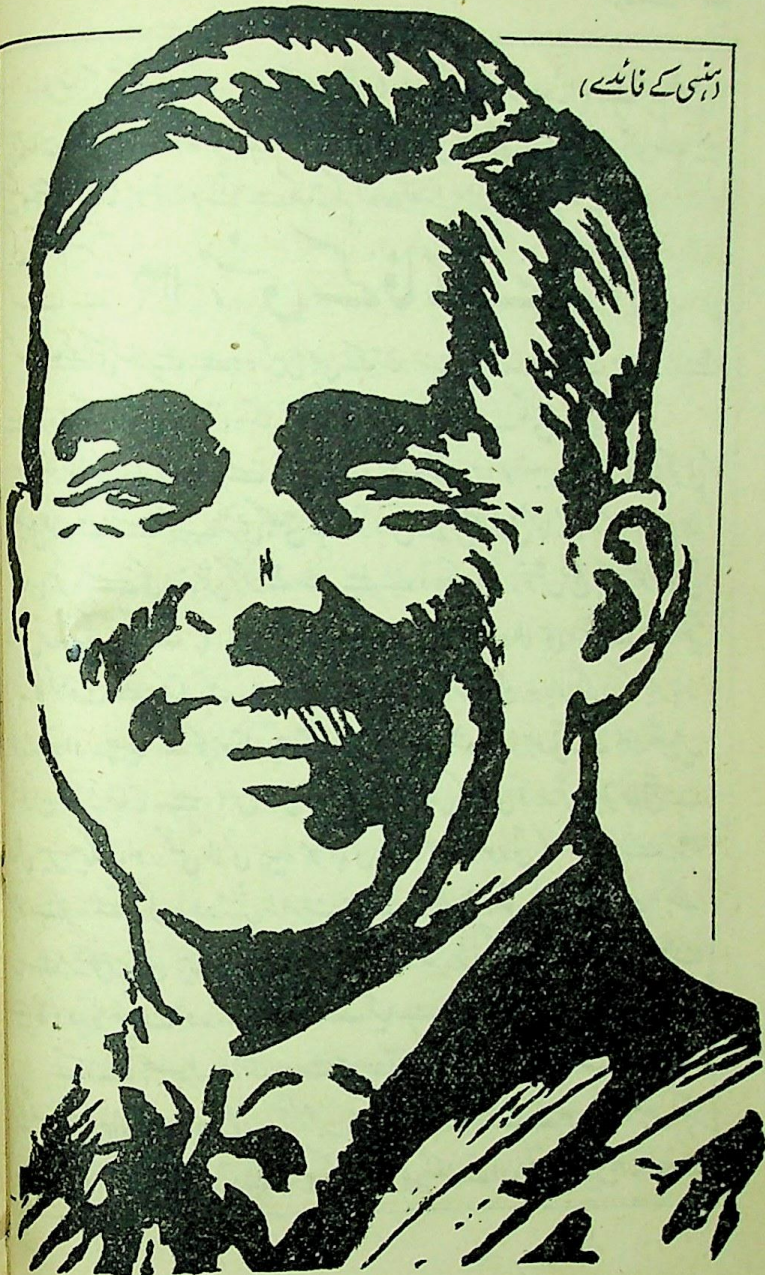
قلمی شورہ۔ پھٹکڑی۔ نوشادر دیسی۔ شیشہ نمک۔ ہر ایک چیز ایک ایک تولہ لیکر سب کو باریک پیس کر سُرمہ کے موافق بنا لیں۔ اِس کے بعد سمندر جھاگ ایک تولہ ملا کر اس کو بھی کھرل کر لیا جاوے۔ جب پانچوں اشیاء مل کر سُرمہ بن جائیں تو ان کے اندر نیلا تھوتھا خام بالکل نیلا ڈیڑھ ماشہ ملا کر اور آدھے گھنٹہ کے اندر سارے سُرمہ میں ملا کر خوُب باریک کر کے (AIR-TIGHT) شیشی میں رکھ لیا جاوے۔ گلاب کا عرق یا کوئی شے نمی پہنچانے والی نہ ملائی جاوے۔

مریض کی آنکھوں میں سلائی سے لگایا جائے۔ اس امر کا خیال رہے۔ کہ شیشی کی ڈاٹ کھلی نہ رہے۔ سُرمہ ہذا دن میں جب مرضی ہو لگایا جاوے۔ اگر سونے کے وقت لگانا ہو تو سونے سے کم از کم آدھ گھنٹہ پیشتر لگایا جاوے۔

۱۳۔ ہنسی کے فائدے

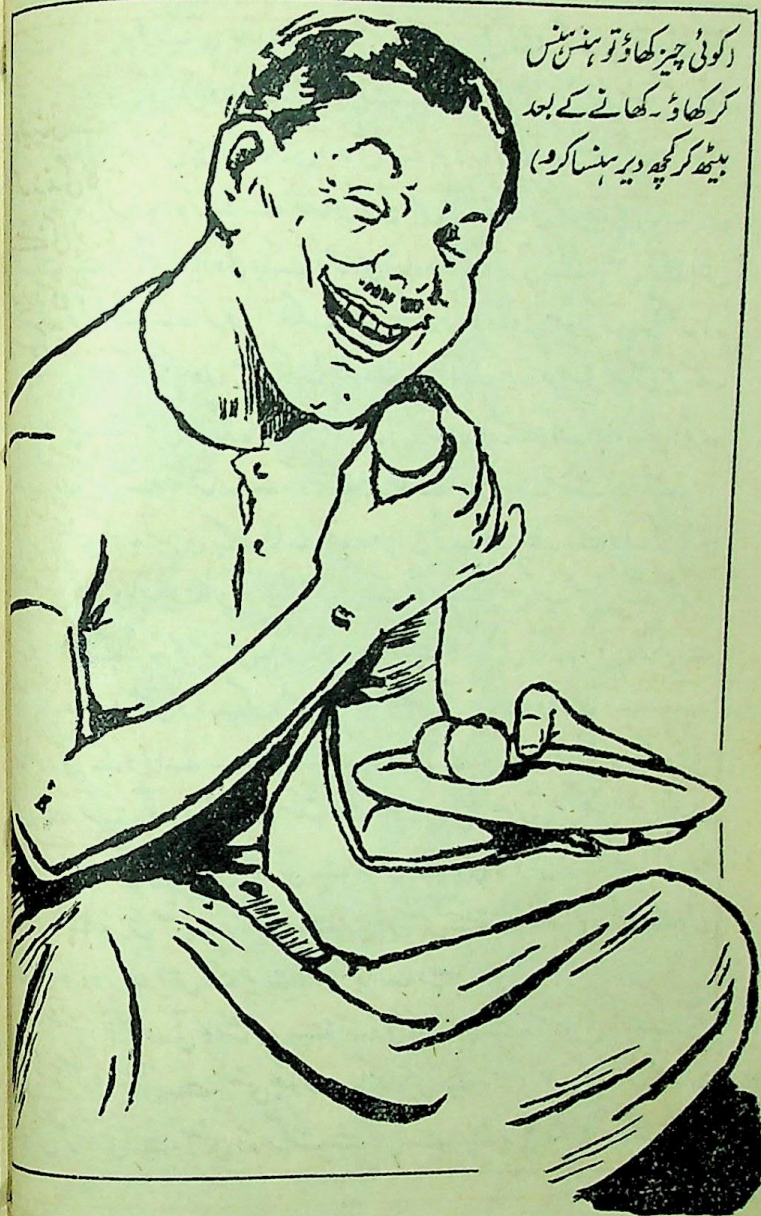
ہنسنے کی کسرت سے وُہ رگیں، جن کے تندرست و ٹھیک حالت میں نہ رہنے سے چہرہ خوشنما نہیں رہ جاتا، تندرست ہو کر اپنا کام کرنے لگتی ہیں۔

اگر کوئی رُوکھا آدمی ہنستے وقت بھی اپنے سُوم پن کو نہیں چھوڑتا۔ یا کوئی شرمیلی عورت ہنسنے کو بے شرمی سمجھتی ہے، تو اِس ورزش کا کوئی فائدہ ہرگز نہیں ہو سکتا۔ اِس ہنسنے کی ورزش کو کرنے سے پہلے بے دھڑک اور خوش طبع ہو کر، خوبصورتی حاصل کرنے کی تمنّا سے، پوری طاقت سے کھلکھلا کر ہنسنے والا ہی اِس کے بے نظیر فوائد کا لُطف لے سکتا ہے۔ اِس کا فزیکل (جسمانی) اثر مذکورہ بالا رگوں کو بار بار سکوڑنے اور پھیلانے کا ہوتا ہے جس سے اُن کی نشوونما ہوتی ہے، اور اُن میں نیا خُون دوڑ جاتا ہے۔ اِس طرح چہرے کی کھال کی اچھی ورزش ہو جاتی ہے۔ کھال میں چمک اور مخملی ملائمی پیدا ہو جاتی ہے جو خوبصورتی کا سب سے بڑا جزو ہے۔ ہنسنے کی یہ ورزش نہ صرف چہرے ہی کو خوبصورت بناتی ہے، بلکہ اِس سے بڑی بڑی بیماریاں دُور ہُوئی ہیں۔ عُمر بڑھ گئی ہے اور جسم میں صاف خُون کا دُورہ ٹھیک طور سے ہونے لگ گیا ہے۔

ہنسنے سے پھیپھڑے تندرست ہوتے ہیں۔ اُن میں سے بہت ہی کاربانک ایسڈ گیس نکل جاتی ہے، اور خُوب آکسیجن آ بھرتی ہے۔ ہنسنے کے عمل سے آنتیں، جگر وغیرہ سب کا سُدھار ہو جاتا ہے۔ کیونکہ سب ہی سُکڑتے اور پھیلتے ہیں۔ ہنستے

وقت ڈایا فرام خوب تن جاتا ہے۔ اور جسم کی سبھی چھوٹی بڑی گلٹیاں تھرکنے لگتی ہیں۔ جن لوگوں کو دل دھڑکنے کی شکایت ہے وہ کوئی بھی ورزش نہیں کر سکتے۔ مگر ہنسنے کی ورزش ہی ایک ایسی ورزش ہے جو دُنیا کو فائدہ پہنچاتی ہے۔ دُنیا کی تمام کسرتیں زیادہ کرنے سے نقصان کرتی ہیں، مگر ہنسنے کی کسرت ہی ایک ایسی کسرت ہے جو جتنی زیادہ کی جائے اُتنا ہی زیادہ فائدہ کرتی ہے۔ اس لئے اس کسرت کو کثرت سے کرو۔ انتھک دل سے کرو۔ اِتنا دل کھول کر ــ قہقہہ مار کر ــ ہنسو کہ آنکھوں میں چمک، چہرے پر جھلک اور جسم بھر کی کھال میں دُمک پیدا ہو جائے۔ گال لال گرما گرم ہو جائیں۔ پیٹ پیٹھ سے لگ جائے یا تھرک تھرک کر پینترے بدلتا رہے۔ گوشت بھر جائے اور طبیعت مست ہو جائے۔

ہنسی کو بدتمیزی سمجھنے والے سنجیدہ مزاج لوگ اور بیکار سمجھنے والے کاروباری لوگ ہنسی کی اِتنی تعریف سُن کر حیران ہوں گے اور اِسے محض گپ سمجھیں گے۔ کیونکہ اُن کو اِس کے فوائد کا علم نہیں۔ مگر ناظرین چھ مہینے کا ٹرائل (آزمائش) تو کم سے کم آپ اِس ورزش کو دے کر دیکھیں۔ یہ خوبصورتی چاہنے والے ــــــ خوبصورتی کے دیوانے ــــــ کے لئے ہی فائدہ مند نہیں بلکہ ہر کوئی اِس سے حیرت انگیز فائدہ اُٹھا سکتا ہے۔ اور جن کی خوبصورتی میں گھُن نہیں لگا ہے اُن کی خوبصورتی کی تو "ہنسی" گارنٹی ہے۔ اِس لئے دِل کو خوش کر کے، پُورا زور لگا کر، ۲۴ گھنٹے میں جتنی بار زیادہ سے زیادہ ہنس سکتے ہو، خُوب ہی ہنسو، کھُلے دِل سے ہنسو، اور پھر اس کے حیرت انگیز معجزے دیکھو۔

ہنسی خوبصُورتی کا نشان ہے، تندرستی کی شان ہے۔ ہنسی کی مار سے رنج وغم کی میل کٹ جاتی ہے۔ ہنسی بھُوک پیدا کر دیتی ہے۔ ہنسی خون کو صاف اور دِل کو خوش کر دیتی ہے۔ ہنسی وہ برکت ہے جس سے اپنے رنج وغم کا تو ذکر ہی کیا،

(کوئی چیز کھاؤ تو ہنس ہنس
کر کھاؤ۔ کھانے کے بعد
بیٹھ کر کچھ دیر ہنسا کرو)

دُوسروں کے دُکھ تاپ دُور ہو جاتے ہیں۔ ہنسی چُستی، چالاکی پیدا کرتی ہے، اور دلیر بناتی ہے۔ ذراسی ہنسی محبت کا چشمہ بہادیتی ہے، نااُمیدی کو اُمید کا امرت پلا کر زندگی کا بیمہ کر دیتی ہے۔ جلد تندرست ہونے کی خواہش رکھنے والے کو بیدھڑک ہنسنے کی پوری کوشش کرنا چاہیئے۔ ہنسی سُکھ، شانتی و تندرستی کی کُنجی ہے۔ لٰہذا زبردستی ہنسو، اسی وقت سے ہنسنا شروع کر دو، خوب ہنسو، خوب ہنسو، یہانتک ہنسو کہ تمہارے گرد کا کرّہ ہوائی آنند سے بھر جائے۔ مگر ہنسو ہمیشہ دِل کھول کر۔

ٹائیفائڈ کا آسان عِلاج

مسٹر ڈی۔ این پھاٹک نے تپ محرقہ کا ایک آسان اور دیسی علاج "بمبئی کرانکل" میں شائع کرایا ہے جو اُن کا مجرب ہے۔ ناظرین کی واقفیت کے لیۓ اُسے یہاں درج کیا جاتا ہے ــ گلو اور بھوئیں آملہ دونو کا رس برابر لیں اور اس میں ذرا سا سفوف زنجبیل اور مصری ملا لیں۔ اِس رس میں سے ۲½ تولہ رس مریض کو دِن میں تین بار دیں۔ صُبح، شام، دوپہر۔ اور صرف گائے کا دُودھ غذا میں دیا جائے، اِس طرح اگر نہار مُنہ ۲½ تولہ گلو کا رس روزانہ پیا جائے تو اِس سے نہ تپ محرقہ ہوگا اور نہ قبض رہنے پائے گا۔ یہ خوراکیں بالغ اشخاص کی ہیں۔ بچوّں کو کم مقدار میں دے سکتے ہیں۔

۱۴۔ دُبلاپن کو دُور کرنے کے طریقے

جس آدمی کے کُولھے (چُونڑ) گردن اور پیٹ سُوکھے ہوئے ہوں۔ جسم میں نیلی رگوں کا جال نظر آتا ہو۔ چمڑی اور ہڈیاں ہی باقی ہوں۔ مُنہ سوٗتا ہو اُسے دُبلا آدمی کہتے ہیں۔

(۱) اسگندھ کو باریک کوٹ پیس چھان کر دُودھ گھی یا گرم پانی سے تین تین

ماشہ بھر صُبح شام ہموزن کھانڈ ملا کر صرف ۱۵ دِن کھانے سے دُبلا پن دُور ہو جاتا ہے جس طرح برسات سے اناج کی پُشٹی ہوتی ہے اُسی طرح اِس نسخے سے جسم کی پُشٹی ہوتی ہے۔

(۲) میٹھے باداموں کی گری، نشاستہ، کتیرا اور چینی یعنی کھانڈ ہموزن ملا کر رکھ لو۔ اِس میں سے صُبح شام ایک تولہ بھر ہر روز دُودھ کے ساتھ کھانے سے جسم موٹا ہوتا ہے۔

(۳) کالی مرچ ۳ تولہ ۴ ماشہ، سونٹھ ۳ تولہ ۴ ماشہ، مکھان ۱۰ تولے، چھلے ہُوئے تِل ۱۷ تولہ، اخروٹ کی گری ۱۷ تولہ۔ اِن سب کو پیس چھان کر رکھ لو۔ دو سیر چینی کی چاشنی بناؤ۔ اُس چاشنی میں مندرجہ بالا دوائیاں ڈال دو۔ اور نیچے اُتار لو۔ جب چاشنی ٹھنڈی ہو جائے تو اُس میں پاؤ بھر شہد ملا دو اور رکھ دو۔ اِس میں سے ۴ ماشہ دوا ہر روز کھانے سے جسم خوب تیار ہوتا ہے۔

(۴) اسگندھ، کالی مُوسلی اور سفید مُوسلی برابر برابر وزن لے کر کوٹ پیس چھان لو۔ پھر اُسے گائے کے دُودھ میں پکاؤ۔ جب سارا دُودھ سُوکھ جائے اور چُورن ہی رہ جائے، تو اُس میں برابر وزن کی مصری یا چینی ملا دو۔ اِس میں سے ایک یا دو تولہ دوا گائے کے دُودھ کے ساتھ کھانے سے جسم بہُت مضبوط اور طاقت ور ہوتا ہے۔

(۵) دُودھ کے ساتھ روٹی کھانے سے بھی دُبلا جسم موٹا ہو جاتا ہے۔

(۶) پاؤ بھر اسگندھ کو پانی کے ساتھ سِل پر پیس لو۔ پھر دو سیر اور اسگندھ لے کر اُسے ۱۶ سیر پانی میں اُبالو۔ جب چوتھائی پانی رہ جائے مل کر چھان لو۔ اب ایک سیر تِلی کا تیل، پاؤ بھر اسگندھ کی نگدی۔ کاڑھے کا پانی اور ۴ سیر گائے کے دُودھ کو ملا کر تیل پکاؤ۔ صرف تیل باقی رہنے پر اُتار کر چھان لو۔ اس کا نام اسگندھ

تیل ہے۔ اس کی مالش سے جسم مضبوط اور طاقت ور ہوتا ہے ؛

۱۵۔ مشین کا آٹا بنام چکی کا آٹا

متعدد ڈاکٹروں سے مشورہ کرنے اور خود کئی سال تک تجربات کرنے کے بعد مہاتما گاندھی جی کی رائے ہے کہ بغیر چھان کا آٹا اُتنا ہی مُضر ہے جتنا کہ پالش کیا ہوا چاول۔ بازار میں جو مہین آٹا یا میدہ بکتا ہے اُس کے مقابلے میں گھر کی چکّی کا پسا ہوا آٹا اچھا بھی ہوتا ہے اور سستا بھی — سستا اِس لئے ہوتا ہے کہ پسائی کا پیسہ بچ جاتا ہے۔ پھر گھر کے پسے ہوئے آٹے کا وزن کم نہیں ہوتا۔ مہین آٹے یا میدے میں تول کم ہو جاتا ہے۔ گیہوں کا سب سے مقوّی مادہ اُس کے چھلکے میں ہوتا ہے۔ گیہوں کا چھلکا — چھان — نکال ڈالنے سے اُس کے مقوی مادہ کو نقصان پہنچتا ہے۔ دیہاتی یا دُوسرے لوگ جو گھر کی چکّی کا پسا آٹا بغیر چھان نکالے کھاتے ہیں، وُہ پیسے کے ساتھ ساتھ اپنی صحت کو بھی تباہ ہونے سے بچا لیتے ہیں ؛

۱۶۔ مشین کے کُٹے ہوئے چاول

اور ”بیری بیری“ کی نامُراد بیماری

جو چاول دُور دُور کے شہروں میں فروخت کیا جاتا ہے۔ یا باہر کے دیشوں کو بھیجا جاتا ہے، اُسے مشینوں سے کُوٹ کر خوب ملائم و چمکدار بنا دیتے ہیں۔ ایسا کرنے سے چاول کی تمام بھُوسی الگ ہو جاتی ہے۔ اور چاول کا اصلی جوہر زائل ہو جاتا ہے۔ گیہوں یا مکّی کی طرح چاول کا اصلی جوہر (وٹامین ”بی“ بھی اُوپر کے

چھلکے کے پاس پاس ہوتا ہے۔ چاول میں جتنی چربی رہتی ہے، وہ قریب قریب سب اسی میں ہوتی ہے۔ لیکن مشین کے کُٹے چاول میں یہ تمام مقوی اجزاء زائل ہو جاتے ہیں۔

مشین کے ذریعے نقلی سفیدی لانے کا رواج اسی لئے چل نکلا ہے کہ بازار میں چاندی جیسے سفید چمکدار چاول کی ہی کھپت زیادہ ہو رہی ہے پالش کرنے کے ساتھ ساتھ چاول پر سفیدہ کی تہ چڑھائی جاتی ہے۔ چاول کو جب دھوتے ہیں تب پانی کا رنگ دودھ جیسا ہو جاتا ہے۔ اس کا سبب اُس پر چڑھا ہوا یہ سفیدہ ہی ہے۔

۳۰-۱۹۲۹ء کے اعداد و شمار سے یہ پتہ چلتا ہے کہ جہاں جہاں دھان کوٹنے کی بڑی بڑی ملیں ہیں، اور جہاں چاول ہی لوگوں کی خاص خوراک ہے، وہیں بیری بیری روگ کے مریض زیادہ سے زیادہ تعداد میں پائے جاتے ہیں۔

چند سال ہوئے، مدراس گورنمنٹ نے محکمہ زراعت کی طرف سے ایک کتاب شائع کی تھی۔ اُس میں بھی لکھا ہے کہ 'بیری بیری' کی اس نامراد بیماری کی جڑ ملوں سے کُٹے ہوئے چاول میں ہے۔ جاپان گورنمنٹ نے بھی ایک خاص حد سے زیادہ پالش کئے ہوئے چاول کھانے کی ممانعت کر دی ہے۔

لہٰذا اس سے ثابت ہو جاتا ہے کہ پالش کیا ہوا چاول کام میں لانے سے انسان کی صحت کو بہت نقصان پہنچتا ہے۔ سرکار اور پبلک کو جس طرح ہو جلد ہی ہاتھ کے کُٹے چاول کا استعمال شروع کر دینا چاہیئے۔ بلکہ ہاتھ کے کُٹے چاول کا استعمال تو ایک فیشن ہو جانا چاہیئے۔ اور اُسے ہر خاص و عام کی چیز بن جانا چاہیئے۔

۱۷۔ سنگترے کھانے کے فوائد!

کسی غذا کا ہضم ہونا اور شے ہے اور جزوِ بدن بننا اور شے۔ ایک چیز اگرچہ بظاہر ہضم ہو گئی ہو لیکن انسانی جسم کے لئے یہ اُسی وقت کارآمد ہو گی، جبکہ وُہ جزوِ بدن بن جائے گی۔ مطلب یہ کہ خون اور گوشت وغیرہ میں تبدیل ہو کر ہی غذا بدن کا حِصّہ قرار پائے گی۔ یہ بھی ایک طبی نکتہ ہے کہ جو غذا ہم کھاتے ہیں، سب کی سب جزوِ بدن نہیں بنتی۔ اِس کا بہت سا حِصّہ فضول مادوں کی شکل اختیار کر لیتا ہے، جو اگر زیادہ دیر انسان کے جسم میں رہیں گے تو سڑ کر کئی قسم کے زہر پیدا کریں گے۔ اور کئی امراض کا باعث ٹھہریں گے۔ یہی وجہ ہے، کہ طبیب اُن غذاؤں کو ترجیح دیتے ہیں، جو نہ صرف آسانی کے ساتھ ہضم ہوں، بلکہ جزوِ بدن بننے کی خاص طور پر خاصیت رکھتی ہوں۔ سنگترے کے رس کے اندر جو تُرشی اور شیرینی ہوتی ہے، قدرت نے ان کو یہ خوبی بخشی ہے کہ ان کو ہضم کرنے کی ضرورت نہیں۔ یہ فوراً جزوِ بدن بنتے چلے جاتے ہیں۔

ہم مندرجہ ذیل سطور میں سنگترہ کے رس کے بعض زیادہ اہم فوائد تحریر کرتے ہیں:-

(۱) بُخار کے مریض کے لئے (جن کو پروٹین والی غذا کی اوّل تو ضرورت ہوتی ہی نہیں یا بہت ہی کم ہوتی ہے) سنگترے کا رس نہایت مُفید ہے۔ مغرب کے ماہرینِ طب یہاں تک دعوےٰ کرتے ہیں کہ اِن مریضوں کے لئے کوئی غذا سنگترے کے رس سے بہتر تو کُجا، اِس کے برابر بھی نہیں۔ اِس کی دلیل کے طور پر وُہ حقائق پیش کرتے ہیں کہ بُخار کے مریض کی پیاس کی شدت کو رفع کرنے کے لئے اُس کے جسم سے وُہ زہریلے مواد نکال دیئے جائیں جو اس کا تن بدن اور خون اور

گوشت جلا رہے ہیں۔ پس عام پانی کی بجائے سنگترے کا رس استعمال کیا جائے جو نہ صرف پانی مہیا کرے گا بلکہ زہر کو دفع کرنے والی دوا بھی مہیا کریگا۔

(۲) سنگترے کا رس ایک ایسا معطّر پانی ہوتا ہے کہ اس کی مثال موجود نہیں۔ جراثیم سے قطعاً پاک اور کسی قسم کے غیر مادوں سے مبرّا ہونا اس کا خاص امتیاز ہے۔

(۳) سنگترے میں جو تُرشی ہوتی ہے وُہ پیاس بُجھانے میں اکسیر کا حُکم رکھتی ہے۔ اور پھر اس کا ذائقہ ایسا نفیس اور خوشگوار ہوتا ہے کہ مریض ہنسی خوشی جس قدر اس کی ضرورت ہو پی لیتا ہے۔ بُخار کے زہر کے سبب مریض کی زبان پر جو میل جم جاتا ہے اور جس کے سبب اس کو غذا اور پانی دونو کی رغبت نہیں رہتی۔ اس پر سنگترے کے رس کی خوشبوُ اور ذائقہ غالب آجاتا ہے اور لُطف یہ ہے کہ رس پانی' دوا اور غذا کا کام دیتا ہے۔ کیونکہ جیسا کہ ہم پہلے کہہ چکے ہیں' سنگترے کے رس کی وُہ غذائیت جو کمزوروں اور مریضوں کے لئے خصوصیت سے موزوں ہے' اس شئے میں دُودھ کے برابر ہوتی ہے۔

(۴) چونکہ سنگترے کے رس میں پروٹین کی مقدار صرف ایک فی صدی کا بھی نصف ہوتی ہے۔ اس لئے یہ بات بُخار خاص کر انفلوئنزا کے مریضوں کے لئے خاص طور پر مُفید ہے۔ وجہ یہ کہ اِن مریضوں کی قوتِ ہاضمہ کمزور ہوتی ہے اور یہ امر لازم ہے کہ ان کو وُہ غذا دی جائے جو معدہ پر مطلق بوجھ نہ ڈالے۔ اور فی الفور نہ صرف ہضم ہو جائے' بلکہ جزوِ بدن بن جائے۔

(۵) پاؤ ڈیڑھ پاؤ سنگترے کے رس کے ساتھ جوَ کا دلیہ شامل کر کے مریض کو کھلانا چاہئے۔ تپ محرقہ تک کے مریضوں کو صرف سنگترے کے رس نے صحت مند بنا دیا۔

(۱۷) شیر خوار بچے جن کی مائیں اُن کو دُودھ نہیں پلاتیں، اکثر کمزور رہتے ہیں۔ خوب پکے ہوئے سنگترے کا رس اُنہیں استعمال کرانا چاہیئے۔ اِس سے نہ صرف اُن کو وُہ 'وِٹامین' ملے گی جس سے اُن کی پرورش نہایت عمدہ ہوگی بلکہ اکثر بیماریوں سے بھی محفوظ رہیں گے۔ وُہ مائیں جو بچوں کو خود دُودھ پلاتی ہیں سنگترے کے رس سے بہت فائدہ اُٹھا سکتی ہیں۔ اُن کو بھی 'وِٹامین' کی خاص ضرورت ہوتی ہے۔

غرضیکہ سنگترے کے رس کے بے شمار فائدے ہیں۔ اِس قدر فائدے اور کسی دُوسرے پھل میں نہیں پائے جاتے۔ لہٰذا سنگترے کا زیادہ سے زیادہ استعمال نہ صرف بیماری کی حالت میں بلکہ صحت کی حالت میں اس سے بھی کہیں بڑھ کر مُفید ہے۔

۱۸۔ ایک آنے میں تیار ہونے والی پُوری صحت بخش خوراک

کونور (مدراس) کی تحقیقات غذا کی لیبارٹری کی طرف سے ایک قوت بخش چپاتی کے نسخے کا اعلان کیا گیا ہے جو ہندوستان میں ایسے مزدُوروں کے کھانے کے لئے بہُت موزوں ہے جو باہر کھیتوں یا کانوں میں کام کرتے ہیں۔

محنت مزدُوری کرنے والوں کو کم از کم دو مرتبہ روزانہ اچھی طرح پیٹ بھر کر کھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اکثر حالتوں میں مزدُوروں کے لئے یہ ناممکن ہوتا ہے کہ وُہ دوپہر کے وقت کھانا کھانے کے لئے گھر آئیں، اور اُن کے پاس اتنے دام بھی نہیں ہوتے کہ ہوٹل ہی میں کھا لیں۔ اور ہوٹل بھی دیہات میں کہاں مل سکتے ہیں۔

اُنہیں اپنے ہمراہ دوپہر کا کھانا لے جانا پڑتا ہے اور یہ ضروری ہے کہ یہ کھانا مقدار میں بھی کافی ہو اور اس سے جسم کی ضروریات بھی پوری ہو سکیں۔ گویا اِس میں غذائیت بخشنے والے اجزاء صحیح تناسب میں موجُود ہوں۔ یہ بھی اِسی قدر ضروری ہے کہ قیمت کے لحاظ سے بھی یہ کھانا سستا ہو اور آسانی سے تیار بھی ہو سکے۔ اِس کے علاوہ پتلی اور سیّال چیزوں کا لے جانا بہت دقت طلب ہوتا ہے۔ اسلئے وُہ ٹھوس اور غیر سیّال ہونا چاہیئے۔ اِس کا حجم بھی تھوڑا ہونا چاہیئے اور اس کے لے جانے کے لئے کسی خاص برتن کی بھی ضرورت نہ ہونی چاہیئے اِس میں یہ صفت بھی ہونی چاہیئے کہ کئی گھنٹوں تک وُہ تازہ اور خوش ذائقہ بھی رہ سکے۔

اِس قسم کی مفید اور کارآمد چپاتی حسب ذیل اشیاء سے تیار کی جا سکتی ہے۔ گیہوں کا بے چھنا آٹا ۱۰ اونس یعنی ۵ چھٹانک۔ بیسن ۲½ اونس یعنی ۱¼ چھٹانک۔ پیاز ۱¾ اونس یعنی ⅞ چھٹانک۔ کوئی قابلِ خورش سبز ساگ ½ اونس یعنی ¼ چھٹانک اور گھی یا مکھّن ½ اونس یعنی ¼ چھٹانک۔

گھی کے علاوہ باقی سب چیزوں کو پانی میں تھوڑا دُودھ ملا کر گوُندھا اور اچھی طرح پھینٹا جائے۔ اور اِس طرح سے اچھی موٹی موٹی چپاتیاں پکائی جائیں کیونکہ موٹی روٹی پتلی کی نسبت زیادہ عرصہ تک تازہ رہتی ہے۔ آخر میں اِن روٹیوں پر گھی چُپڑ دیا جائے۔

اِس سب کا وزن تقریباً ایک پونڈ یعنی آدھ سیر ہو گا۔ اتنی مقدار سے حرارت کی تیرہ سے لے کر چودہ سو تک کیلوریز جسم کو مل سکیں گی۔ اور معمولی طور پر آدھے دن میں آدمی کو اتنی ہی کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے۔ اِس خوراک سے ۵۰ گرام کے قریب لحمی اجزاء بھی مل جائیں گے۔ اِس روٹی میں جو اجزاء ہیں، اُن میں وٹامین اور معدنی نمکیات کی مقدار بھی بالکل کافی ہے۔

اگر تازہ دُودھ نہ مل سکے تو کھویا یعنی خُشک کیا ہوا دُودھ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یہ ایسا ناشتہ ہے جسے چوڑے چوڑے پتّوں میں یا کاغذ میں لپیٹ کر جہاں چاہے لے جایا جا سکتا ہے۔ وُہ کئی کئی گھنٹے تک بالکل تازہ اور خوش ذائقہ رہتا ہے اور اس کے ساتھ کھانے کے لئے پانی کے سوا اور کسی چیز کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس پر تقریباً ایک آنہ خرچ ہوتا ہے۔ یہ مسافروں کا زادہ راہ، مزدوروں کا کھانا اور تفریح و سیر کے لئے جانے والوں کا بہت اچھا ناشتہ ہے۔

۱۹ ضُعفِ معدہ اور زُود ہضم غذائیں

سویڈن میں سترہ ہزار آدمیوں پر نہایت تفصیل کے ساتھ طبّی تحقیقات کی گئی اور طبّی نقطۂ نظر سے ان اشخاص کے زندگی کے ہر پہلو کا حال قلمبند کیا گیا، ان لوگوں کو زیادہ تر غذا میں چھنا ہوا یا صاف آٹا اور صاف کی ہوئی کھانے کے قابل چیزیں، تھوڑا دُودھ، تھوڑے آلو اور کسی قدر مکھّن دیا جاتا تھا۔ ڈاکٹروں نے تحقیقات سے معلوم کیا کہ یہ غذائیں، جو بہت زیادہ زود ہضم تھیں، معدہ اور فضلہ خارج کرنے والے اعضاء کی سُستی کا باعث بن گئیں۔ اُنہوں نے تحقیقات سے معلوم کیا کہ جو لوگ اس قسم کی ہلکی اور بہت صاف و زود ہضم غذاؤں پر رہتے ہیں، وُہ خطرہ کی حالت میں ہیں اور اس طرح معدی رطوبات پیدا کرنے والی قوّت سے محرُوم رہ جاتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بہت سی معدہ اور آنتوں کی خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں، جن کے ساتھ نہایت سخت قبض اور پیچش و اسہال کے عوارض لاحق ہو جاتے ہیں۔

عام طور سے مذکورہ بالا امراض میں مُبتلا ہونے والے لوگ نہایت ہلکی اور زُود ہضم غذا کی طرف راغب ہوتے ہیں یا کئے جاتے ہیں۔ مگر جدید تحقیقات سے

معلوم ہوتا ہے کہ اس نوع کا اقدام کرنا مزید خرابی کو دعوت دینا ہے۔ جلد ہضم ہو جانے کی وجہ سے ایسی غذا بار بار کھانا پڑتی ہے، جس کا نتیجہ ضعف معدہ کی صورت میں نمودار ہونا لازمی ہے۔

۲۰۔ خیالات کا اثر صحت پر

ایک عورت اپنے شوہر کے ساتھ تھیئٹر میں بیٹھی ہوئی تھی۔ اُس کا شوہر ایک مشہور ڈاکٹر تھا۔ اتفاق سے اس عورت کے پیٹ میں یکایک درد ہونے لگا۔ جس کی وجہ سے وُہ بیتاب ہو گئی۔ ڈاکٹر کے پاس اس وقت کوئی دوا نہ تھی، جس سے وُہ اس کی تکلیف رفع کر سکتا۔ لیکن وُہ اِس کا قائل تھا کہ خیالات کا صحت پر بہت بڑا اثر پڑتا ہے۔ چنانچہ فی الفور اُس نے اپنی جیب میں سے ایک چیز نکال کر بیوی کو دی اور کہا کہ یہ پیٹ کے درد کی ایک مجرّب دوا ہے، اِسے دانتوں کے نیچے دبالو، لیکن نگلنا مت۔ عورت یہ تو جانتی تھی کہ اُس کا شوہر ایک مشہور ڈاکٹر ہے۔ اور اس کے پاس نہایت مجرّب ادویات ہیں۔ تھوڑی دیر کے بعد عورت کو آرام آگیا۔ لیکن آپ کو یہ سُن کر حیرت ہو گی کہ ڈاکٹر نے جو ٹکیہ اپنی بیوی کو دانتوں کے نیچے رکھنے کے لئے دی تھی وُہ ایک بٹن تھا، جو اتفاق سے اُس کی جیب میں پڑا ہوا تھا۔ بٹن سے پیٹ کے درد کا علاج محض خیال کا جادُو تھا۔

۲۱۔ خُون کا دَورہ تیز کرنے کی ترکیبیں

ڈاکٹر ہیور جر نے جسم کے مختلف آسنوں کی جو ورزشیں بتائی ہیں وُہ دوران خُون کو تیز کرنے اور خون کی ترقی کے لئے بہت ہی مُفید ہیں۔ یہ ورزشیں حسب ذیل ہیں:۔

(پہلا آسن)، مریض بستر پر چت لیٹ کر اپنی ٹانگیں اتنی اونچی کر کے کسی چیز پر ٹکائے کہ ۴۵ درجے کا زاویہ بن جائے۔ اس اونچائی پر پیروں کو دو منٹ تک رکھنا چاہیے۔ (دوسرا آسن)، پلنگ کی پٹی پر پاؤں لٹکا کے بیٹھ جائے اس طرح تین منٹ تک بیٹھنا چاہیے۔ اور ان تین منٹ کے دوران میں مریض کو چاہیے کہ اپنے پیروں کو پہلے اوپر اور نیچے کی طرف موڑتا رہے، پھر اندر اور باہر کے رُخ موڑے اور پھر پیر کی انگلیوں کو نیچے اور اوپر کی طرف موڑتا رہے۔ (تیسرا آسن)، بستر پر چت لیٹ کر مریض اپنے پیروں کو گرم کمبل میں لپیٹ لے اور پانچ منٹ تک اسی طرح لیٹا رہے۔

۲۲۔ نمک کے فوائد

ایسا ہو سکتا ہے کہ بعض آدمی اپنی خوراک میں نمک کا استعمال کم کریں۔ لیکن جب پانی زیادہ پیا جائے گا تو نمک کا استعمال لازمی ہو جائے گا۔ سبب یہ ہے کہ خالص پانی کو گُردے پیشاب کی شکل میں خارج نہیں کر سکتے۔ اس لئے جب پسینہ آنے کی وجہ سے یا کسی اور باعث سے پانی زیادہ مقدار میں پیا جاتا ہے تو اُسے جسم سے خارج کرنے کے لئے گُردے اس بات پر مجبور ہوتے ہیں، کہ خون کے اندر سے سوڈیم کی اور کلورین کی ایک کافی مقدار کھینچ لیں۔ پھر اس کمی کو نمک کے ذریعہ سے پورا کیا جاتا ہے۔ کیونکہ نمک درحقیقت سوڈیم اور کلورین ہی کا مرکّب ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جو لوگ بیر شراب (جَو کی شراب) کثرت سے پیتے ہیں، اُنہیں نمکین چیزوں کے استعمال کی بے انتہا خواہش ہوتی ہے۔ کیونکہ بیر کے اثر سے پیشاب کثرت سے آتا ہے اور خون میں سوڈیم اور کلورین کی مقدار کم رہ جاتی ہے۔ ایسی جسمانی ورزشوں سے کہ جن میں پسینہ آجائے، اٹھارہ

گرام تک نمک روزانہ خارج ہو جاتا ہے۔ اِس لئے گرم ملکوں میں نمک کا زیادہ استعمال زندگی کی ایک ضرورت ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ گرمی یا لُو کے اثر سے تشنج کے جو دَورے ہونے لگتے ہیں وُہ مریض کو نمک کا استعمال کرانے سے فوراً جاتے رہتے ہیں ۔

۲۳۔ شہری اور دیہاتی بچّوں کی تندرستی

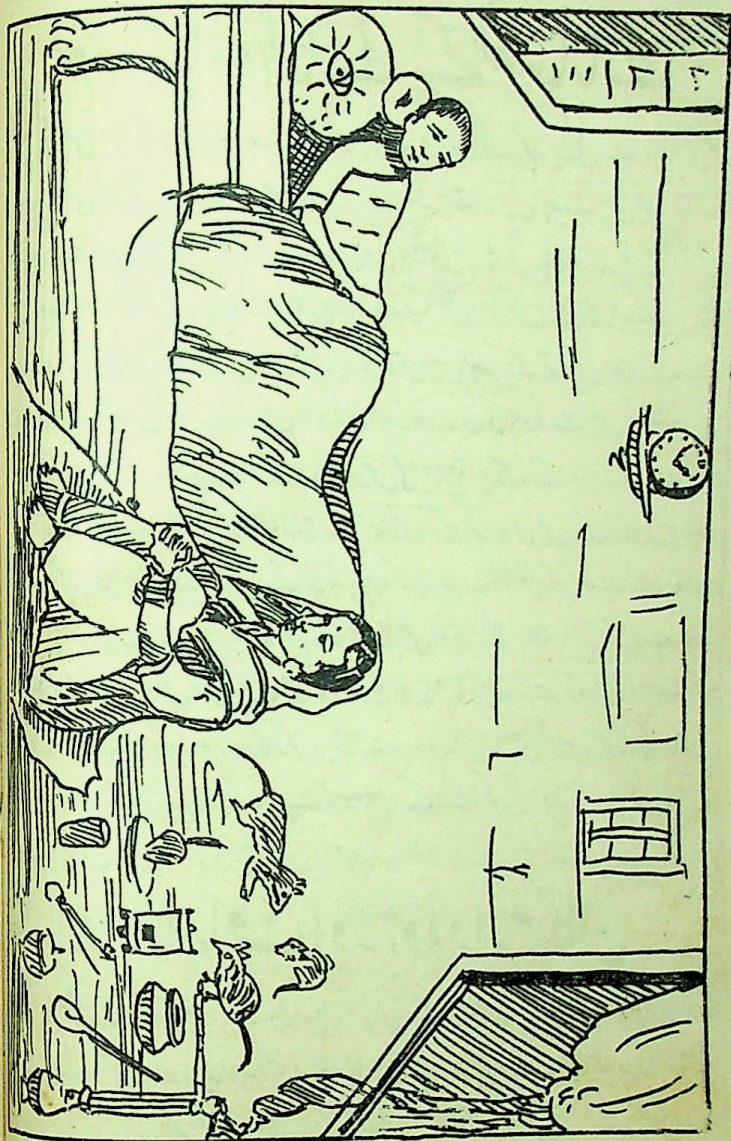
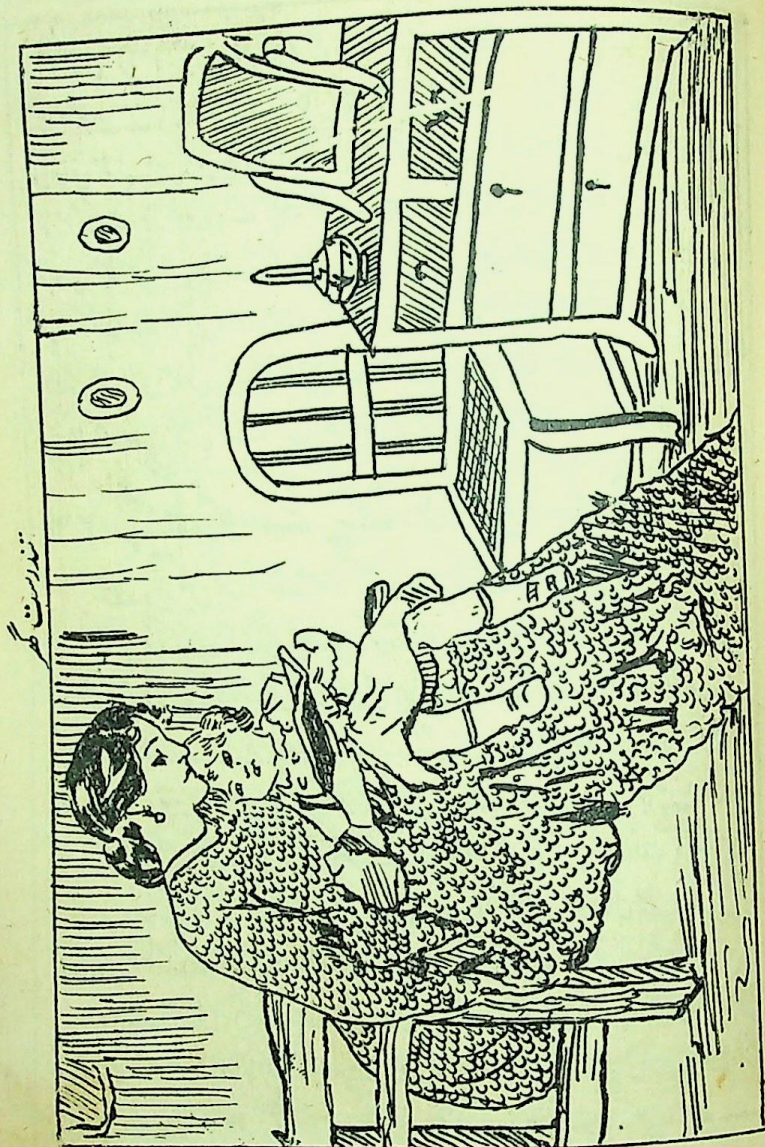
کلازک یونیورسٹی کے پروفیسر مسٹر برنآم فرماتے ہیں کہ دیہاتی باشندوں کی اولاد صاف ہوا اور کھُلی دُھوپ میں رہ کر قدرت کی گود میں پرورش پانے کے باوجود تندرستی میں شہریوں کی اولاد سے بہُت پیچھے ہے۔

یہ ایک ایسی بات ہے جسے ماننے کے لیئے ہر شخص تیار نہیں ہوگا لیکن پروفیسر برنآم ان اعداد و شمار کی بناء پر اس نتیجے پر پہنچے ہیں جو دیہاتی اور شہری سکولوں کے طُلباء کی تندرستی کے باقاعدہ امتحان کے بعد حاصل ہوئے ہیں۔ پروفیسر موصوف اِس کی بناء یہ بتاتے ہیں کہ دیہاتی بچّے ایسی ورزشوں کی مشق نہیں کرتے، جن سے اُن کا قد سیدھا، رگ پٹھے گٹھیلے، بدن چھریرا اور لچکدار ہو، جیسا کہ شہری بچّے میں عام طور پر پایا جاتا ہے۔ اور دیہاتی بچے اِس قسم کی ورزشیں اِس لیئے نہیں کرتے کہ اُن کے ماں باپ کھیتی باڑی کے کاموں کو ہی خاص قسم کی ورزش کے بدلے کافی سمجھتے ہیں لیکن واقعہ یہ ہے کہ دیہاتی کام ورزش کے قائم مقام نہیں بن سکتے۔ یہی وجہ ہے۔ کہ شہری لڑکوں کے مقابلے میں دیہاتی لڑکے بھدّے، بھونڈے اور سُست نظر آتے ہیں۔ باقاعدہ ورزش نہ کرنے سے دیہاتیوں کی تندرستی شہریوں کے مقابلے میں خراب ہے ۔

۲۴۔زیادہ کھانے کے نقصانات

بھٹّی میں اگر اندھا دُھند ایندھن بھر دیں تو آگ بُجھ جاتی ہے۔غذا بھی جسم کا ایندھن ہوتی ہے۔یہ ایندھن اگر روز روز کثیر مقدار میں پیٹ میں بھرا جائے تو ہمارے جسم میں بھی وہی کیفیت پیدا ہوگی جو بھٹی میں ہوتی ہے۔جس طرح دُود کش میں گھُٹ کر دُھوآں ہر چیز میں بھر جاتا ہے۔بالکل اسی طرح جلی غذا سے زہریلے مادے خارج ہوکر خون میں اور جسم کی بافتوں میں بھر جاتے ہیں۔ضرورت سے زیادہ جو غذا کھائی گئی ہے۔اُس کا ایک حصّہ تو چربی کی صورت میں اعضاء پر جم جاتا ہے، لیکن دُوسرے اجزاء بالخصوص لحمی اجزاء کے لئے ضروری ہے کہ فوراً گُردوں کے راستے سے خارج کئے جائیں۔کیونکہ بدن میں اُن کے جمع رہنے کا کوئی انتظام نہیں ہے۔اِس سے ظاہر ہے کہ یہ ضرب المثل کہ "بہُت سے آدمی اپنے دانتوں سے اپنی قبر کھودا کرتے ہیں" علمی نقطۂ نظر سے بالکل صحیح ہے، کیونکہ جگر اور گُردوں پر اس طرح جو فالتو کام کا بوجھ پڑتا رہتا ہے وُہ اِن اعضاء کو قبل از وقت فرسُودہ اور بیکار کر دیتا ہے۔اور ایسا بھی نہیں ہوتا کہ اِن اعضاء کو خراب کرکے یہ لوگ اپنے جسم کے لئے کوئی اور فائدہ ہی حاصل کر لیتے ہوں۔

۲۵۔صاف اور ہوادار مکان

وُہ گھر جس کا فرش پختہ، دیواریں مکڑی کے جالوں سے پاک۔چھتیں اور کڑیاں دُھوئیں سے سیاہ نہ ہو رہی ہوں۔بلکہ بالکل صاف اور عُمدہ حالت میں ہوں، جس میں کھڑکیاں اور روشندان بکثرت ہوں، جن میں سے ہوا اور

بیمار گھر

تندرست گھر

روشنی کافی آتی ہو۔ تاریک کوٹھڑیوں اور نمدار جگہوں کا جہاں نام نہ ہو۔ پانی کے لئے مکان میں باقاعدہ پختہ نالیاں بنی ہوئی ہوں جو روزانہ فنیائل سے صاف کی جاتی ہوں۔ جس میں پاخانہ اور غسل خانہ کا معقول انتظام ہو۔ جس کے صحن میں کوڑا کرکٹ اور پھلوں کے چھلکے بکھرے ہوئے نہ ہوں۔ جہاں مویشی اپنے رہائشی مکان کے صحن میں نہ بندھا کریں۔ جہاں کی دیواروں اور چھتوں پر اُپلے تھاپ کر نہ سکھائے جائیں۔ اور جہاں کے رہنے والے نہایت صاف ستھرا لباس پہننے کے عادی ہوں۔ ایسا مکان جنت کا نمونہ ہے۔ اور ایسے مکان میں رہنے والے بڑے ہی خوش قسمت ہیں۔ خُدا ہر شخص کو ایسا ہی مکان عطا کرے ؎

۲۶۔ بھیگے ہوئے چنے اور اُن کے فوائد

آیورویدمیں "چنا" ٹھنڈا اور رکت پت وکف کی بیماریوں کو دُور کرنیوالا، پھوڑا پھنسی اور کوڑھ تک کی بیماریوں کو دُور کرنے والا، اور خون کو صاف کرنے والا بتلایا گیا ہے۔ اگر انسان جریان کی بیماری میں مُبتلا ہو تو اُس کی دوا صرف ترپھلہ میں بھگوئے ہوئے چنے ہی ہیں۔ دوسّو ۲۰۰ کالے دیسی چنے ڈیڑھ تولہ ترپھلہ کے ساتھ بارہ تولہ پانی میں چوبیس گھنٹے بھگوئیں۔ جب خوب پھول جائیں، تب ایک ایک کر کے چبا جاویں۔ ایسا کرنے سے اکیس ۲۱ دن میں دھات کا پتلا پن، احتلام، دھات کی کمی، سُرعت انزال وغیرہ بیماریاں دُور ہو جاتی ہیں۔ دِل کی خشکی اور گرمی کو مٹانے کے لئے تو بھیگا ہؤا چنا امرت کا سا فائدہ کرتا ہے۔

خُشک چنا بھی مُفید ہے۔ چاہے کیسا زُکام، نزلہ ہو، گلا بیٹھ گیا ہو، گرمی اور بلغم کا بُخار ہو، چنے کا جوشاندہ پینے سے آرام ہو جاتا ہے۔ پانی میں بھگویا ہؤا چنا کھانے سے اِنسان کے اندر طاقت اور منی پیدا ہوتی ہے۔ علی الصبح چنے

کی بھیگی دال کھانے سے موٹاپا دُور ہوتا ہے۔ پُورب کی طرف کاشی اور اودھ میں
پہلوان لوگ بھیگے چنے کھاکر بادام کھانے والے پہلوانوں کو اکھاڑے میں نیچا
دِکھا دیتے ہیں۔ گھوڑے اور جوان آدمی کا' خصوصاً برہمچاری کا' ایک ہی سا مزاج
ہوتا ہے۔ بھیگے چنے کا دانہ کھاکر گھوڑا ۱۰۰ میل کی دوڑ لگاتا ہے۔ اگرچہ جَو' اُڑد'
چنا' گیہوں وغیرہ اناجوں میں دُودھ کا جُزو زیادہ رہتا ہے' مگر چنے میں وُہ سب
سے زیادہ پایا جاتا ہے۔ بھیگا چنا پیٹ کی جلن' پیاس' خشکی وغیرہ نقائص کو
دُور کرتا ہے۔ چنے کے روزانہ استعمال سے انسان کو تپ دق نہیں ہوتا۔
جن لوگوں کے پیشاب میں شکّر گرتی ہو یا جن کو درد گُردہ اور پتھری کا مرض ہو' اُن
کو بھیگا ہوا چنا کشتہ فولاد سے بھی زیادہ فائدہ کرتا ہے۔ چنے کھانے سے کبھی
قبض نہیں ہوتی۔ کالا دیسی چنا تو رسائن ہے۔ کھانسی دمہ کو دُور کرکے انسان کو طاقتور
بناتا ہے۔ آیور ویدشاستر کی واقفیت نہ رکھنے والے بعض امیر لوگ چنے کے ساگ کو
گنواروں کی خوراک بتلاتے ہیں۔ لیکن اُنہیں یہ نہیں معلوم کہ چنے کا ساگ کھانے والوں
کو دانتوں کی سوزش اور پائیوریا کا مرض ہرگز نہیں ہوتا۔ چنا ٹھنڈا' تر اور قوتِ ہاضمہ
کو تیز کرنے والا ہے ٭

۲۷۔ جاپانی کیوں مضبوط ہیں؟

جاپانی دُنیا میں مضبوط مانے جاتے ہیں۔ تاہم وُہ گوشت بالکل نہیں کھاتے'
اُن کی خوراک جو اُن کو ایسا طاقتور بناتی ہے' چاول' ترکاریاں' انڈے
اور پھل ہیں۔

اُن کا نشہ ایک معمولی چائے ہے جو کہ وُہ بغیر دُودھ اور میٹھے کے استعمال
کرتے ہیں' یا صرف صاف پانی۔ شراب وغیرہ بالکل ممنوع ہے۔ جاپانی اِس قدر

پانی پیتے ہیں کہ آدمی حیران رہ جاتا ہے۔ایک جاپانی روزانہ ایک گیلن پانی پی جاتا ہے۔
جاپانی بیرونی صفائی کا اِس قدر خیال رکھتے ہیں کہ جس کا یورپ اور امریکہ بھی مقابلہ نہیں کر سکتے۔سب سے بڑھ کر یہ کہ جاپانی پرانایام کرتے ہیں۔اُن کا خیال ہے کہ طاقت ور بننے کے لئے ضروری ہے کہ تازہ ہوا کا گہرا طاقتت ور سانس لیا جائے ۔اور وُہ اِس مشق کو جاری رکھتے ہیں ۔ یہاں تک کہ اُن کی عادت ہو جاتی ہے ؛

۲۸۔ہندوستانیوں کے لئے کونین کہاں تک مُفید ہے ؟

آج کل ہندوستان میں کونین کا پرچار بہُت تیزی سے بڑھ رہا ہے ڈاکٹروں کی تو بات ہی کیا ہے، بہُت سے وئید کہلانے والے اصحاب بھی کسی طرح سے کونین استعمال کرتے ہیں ۔اِس سے بڑھ کر اور دُکھ کی بات کیا ہو گی بڑے بڑے سمجھ دار لوگ بھی یہ جانتے ہوئے کہ بدیشی دوائیاں ہندوستان کی صحت کے لئے بہُت مُضر ہیں، کونین کے استعمال سے پبلک کی تندرستی بگاڑ رہے ہیں۔
بدیشی دوائیوں کے متعلق امریکہ کے مشہور ڈاکٹر ای ۔ڈی ویوٹ ایم۔ڈی، ایل۔ ایل ۔ڈی کا کہنا ہے کہ ”یہ اُسی خطرناک مغربی تہذیب کا اثر ہے، جس نے پڑوسی اور دُور کے مُلکوں میں طرح طرح کی بیماریاں پھیلا دی ہیں ۔اور اِس سے ہندوستان جیسا صحت افزا ملک بھی نہ بچ سکا۔اِس لئے اِس تہذیب کے چکر میں نہ پڑ کر ولایتی دوائیوں کی بوتلوں سے اپنے آپ کو بچائے رہو۔“
کونین بھی بدیشی دوائی ہے ۔اِس سے بخار ضرور رُک جاتا ہے۔لیکن اس

کے ساتھ ہی کئی دُوسری بیماریوں کو پیدا بھی کر دیتی ہے۔ ایسا کئی ڈاکٹروں کا مت ہے۔

ڈاکٹر اے۔ وی گارڈ ایم۔ ڈی، ایف۔ ایس اپنی ایک کتاب میں لکھتے ہیں کہ "کونین کے استعمال سے دِل کمزور ہو جاتا ہے، جس سے خون کی گردش میں کمی واقع ہونے سے جھٹکے آکر موت بھی ہو سکتی ہے۔"

ڈاکٹر سی۔ کارڈ پار کھو پیٹے ایم۔ ڈی۔ پی۔ ٹی۔ ایچ۔ ڈی۔ ایل صاحب لکھتے ہیں۔ "کونین کے استعمال سے خُون کی کمی، بدن میں پیلا پن، کمزوری وغیرہ نقائص پیدا ہو جاتے ہیں۔"

ڈاکٹر ڈی۔ ایف۔ ایلین۔ ایم۔ ڈی کہتے ہیں کہ "کونین کا زیادہ دِن استعمال کرنے سے مجامعت کی طاقت صرف گھٹ ہی نہیں جاتی بلکہ اس کے لئے آدمی بالکل ناکارہ ہو جاتا ہے اور رات کیوقت احتلام کی شکایت بھی شروع ہو جاتی ہے۔"

ڈاکٹر رچرڈ ہجس صاحب کہتے ہیں کہ "کونین استعمال کرنے سے لوگ اندھے بھی ہو جاتے ہیں۔ اس سے سر درد، آدھے سر کا درد اور نکسیر کی شکایت ہوتی ہے۔"

جبکہ بدیشی ڈاکٹروں کی کونین کے متعلق ایسی رائے ہے، ہندوستان کے لوگ اپنے ملک کی اچھی اچھی دافع بخار ادویات کو چھوڑ کر کئی بیماریوں کو پیدا کرنے والی کونین کا استعمال کر رہے ہیں۔ یہ بڑے دُکھ کی بات ہے۔

آیُور وَیدک پدھتی کے مطابق تازہ اِدویات کو کاڑھے یا چُورن کی شکل میں استعمال میں لانے سے رفتہ رفتہ بیماریاں دُور ہو جاتی ہیں لیکن اگر انہی ادویات کا سَت نکال کر کام میں لایا جائے، تو بیماری جلدی سے دب ضرور جائے گی، مگر جڑھ سے دُور نہیں ہو سکے گی۔ اور کئی خرابیاں اُٹھ کھڑی ہوں گی۔ آج کل مغربی لوگ بھی اس کے سامنے سر جھکانے لگے ہیں، اور اُن کی کمیٹیاں اِس

فیصلے پر پہنچتی جا رہی ہیں کہ جو بنسپتی تازہ رس، کاڑھے وغیرہ کی شکل میں استعمال میں لائی جاتی ہے، وہی ٹھیک فائدہ مند ہو سکتی ہے ؂

۲۹۔ کھانڈ اور گنّے کا تندرستی سے تعلق

اہلِ انگلستان بہت کھانڈ کھاتے ہیں۔ انگلستان میں فی کس کھانڈ کا خرچ ۲½ پونڈ سے کم نہیں ہے۔ فوج میں ہر سپاہی کو کھانڈ ضرور دی جاتی ہے، کیونکہ یہ قوّت پیدا کرتی ہے۔ جن کاموں میں یا مقابلوں میں زیادہ دیر تک بھی یا تحمّل کرنا پڑتا ہے، وہاں طاقت کو اُبھارنے یا جوش دلانے والی قوت سوائے اس کے اور کچھ نہیں ہے کہ ہم قند و شکر کی چند ڈلیاں کھالیں۔

امریکہ کے ڈاکٹروں نے دماغی محنت کے لئے کھانڈ کو مُفید بتلایا ہے۔ اُنہوں نے مسلسل تجربوں کے بعد یہ نتیجہ نکالا ہے کہ اُن لوگوں کے لئے جو زبردست دماغی محنت کرتے ہیں، کھانڈ ایک بہت اچھی چیز ہے۔ اُن کا کہنا ہے کہ دماغی محنت کے ایک گھنٹہ بعد آدھا تولہ کھانڈ پھانک لینی چاہیئے۔ اِس سے بہت دیر تک دماغی تھکاوٹ محسوس نہیں ہوتی۔

بچوں کے لئے کھانڈ نہایت مقوّی غذا ہے۔ ایک ماہر ڈاکٹر کا بیان ہے کہ اگر موسم سرما میں بچوں کو اتنی کھانڈ کھلائی جائے جتنی زیادہ کہ اُن کا معدہ ہضم کر سکے تو اس سے بچوں کے جسم میں اس قدر طاقت پیدا ہو جائے گی کہ سردی سے بچانے کے لئے اُنہیں زیادہ کپڑے پہنانے نہ پڑیں گے۔

شکر دِل کے لئے نہایت مُفید ہے۔ گنّے کا چوسنا اور بھی زیادہ مُفید ہے۔ اِس سے قوّتِ ہاضمہ بڑھتی ہے، رنگ نکھرتا ہے، اور جسم مضبوط ہوتا ہے ؂

۳۰۔ دمہ اور مالیخولیا کا مُفت علاج

ہنسی سے صرف جسم کو ہی فائدہ نہیں پہنچتا، بلکہ دماغ کو بھی پہنچتا ہے۔ اگر آپ اپنے مُنہ کی باچھیں نیچے کی طرف کھینچیں اور اُن کو نیچے رہنے دیں تو تھوڑی دیر بعد مُنہ اندر سے ایسا تُرش معلوم دیگا جیسا کہ باہر سے معلوم ہوتا ہے۔ اس کے برعکس اگر آپ اپنے مُنہ کی باچھیں اُوپر کی طرف کھینچیں اور اُن کو اُوپر ہی رہنے دیں تو کچھ عرصہ کے بعد تُرشی بالکل نہیں پائی جاتی۔ ایک دفعہ ایک ڈاکٹر کے پاس چڑچڑے مزاج کا ایک آدمی گیا۔ اُس کو مالیخولیا اور دمہ کا مرض تھا۔ ڈاکٹر نے کہا کہ مَیں تمہارے لیئے یہ نُسخہ تجویز کرتا ہُوں کہ تم خُوب ہنسا کرو۔ جس کثرت سے اور جس زندہ دِلی سے تم ہنسوگے، اُتنا ہی تمہاری صحت پر اچھا اثر پڑیگا۔

۳۱۔ زُکام سے عُمر کیسے گھٹتی ہے۔

نیویارک (امریکہ) کے ایک مشہور ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ کوئی بھی آدمی پیدائیش سے لے کر کون کون سے امراض میں مُبتلا ہؤا، اور خاص کر اُسے زکام کتنی دفعہ ہؤا، اِس کا پتہ چل جانے سے اُس کی عُمر کتنے سال کی ہے، یہ اکثر یقینی طور پر طے کیا جاسکتا ہے۔ وجہ؟ زُکام اور ٹھنڈ سے ہوتے والے بُخار کا جو اثر جسم پر پڑتا ہے وہ اثر بنا رہتا ہے۔ زُکام اور ٹھنڈ کا بُخار جس جسم کو بہت بار ہؤا ہوگا، وُہ جسم کمزور ہو کر مَوت کے مُنہ میں جلد چلا جائے گا۔

زکام ہونے کے معنی یہ ہیں کہ جسم میں ایک قسم کی سڑان پیدا ہوگئی ہے۔ اکثر جاڑے کے دِنوں میں بند کھڑکیوں اور بند دروازوں والی جگھوں میں، خاص کر جہاں بھیڑ ہو، نہیں بیٹھنا چاہیئے۔ سانس لینے اور چھوڑنے کا کام ناک سے

ہی ہونا چاہیئے - یہ کام مُنہ سے کرنے کا وقت آیا کہ سمجھ لو، جسم میں خرابی ہو گئی ہے ؛

۳۲- دماغی تکان دُور کرنے کا قدرتی علاج

بہت پڑھنے سے خُون کا دَورہ سر کی طرف زیادہ ہوتا ہے، جس سے دِل، جگر بلکہ تمام جسم، خُون نہ ملنے سے ضعیف ہو جاتا ہے۔ امریکہ کا مشہور ڈاکٹر کیلاگ کہلاتا ہے ـــ ہم نے اِس کا قدرتی علاج ہزاروں شاگردوں کو بتایا، جس سے اُن کو بہت فائدہ ہوا۔ وُہ قدرتی علاج یہ ہے :-

اوّل- ہوادار کمرے میں بیٹھ کر پڑھا جائے، جس سے آکسیجن ہمارے خُون سے مل کر اُس کو صاف کرتی رہے۔ اگر کمرے میں اِتنی ہوا اور روشنی نہیں ہے تو پندرہ بیس منٹ پڑھ کر پھر باہر نکل کر صاف ہوا میں گہری لمبی سانس لی جائے۔

دوم- ایک دم دیر تک کتاب کو نہیں دیکھنا چاہیئے، بلکہ کچھ دیر پڑھ کر آسمان کی طرف دیکھو۔ اِس طرح خُون کا دَورہ دماغ پر کم پڑیگا۔ اور آسمان کی نیلی روشنائی دماغ کو بہت قوّت دے گی۔

سوم- جب پڑھنے سے تکان محسُوس ہو، تو آہستہ آہستہ دونو ہاتھوں سے دو تین منٹ تک سر کی مالش کرو، جس سے دماغ کا جمع شدہ خُون بِکھر کر تکان کم ہو جائے گی۔

چہارم- بہت پڑھنے سے تکان معلوم ہو تو پانی کا ایک گلاس، جس میں ۲۰ تولہ پانی ہو، ایک ایک گھُونٹ کر کے آہستہ آہستہ پیا جائے۔ اِس سے خُون کا دَورہ مغز کی طرف سے کم ہو جائے گا اور اِس سے اُس کا جوش بھی کم ہوگا۔

پنجم۔ جب تھک جاؤ تو باہر نکل کر پھلواڑی یا گھاس کی سبزی کو دیکھو اس کا اثر دماغ پر بہت عمدہ ہوتا ہے ؂

۳۳۔ ٹھنڈی کلفی یا گرما گرم چائے

کہتے ہیں کہ جو چیز مُنہ میں زیادہ دیر تک رکھنے پر بھی کسی طرح کی تکلیف نہ ہو انہیں کھانے میں نقصان نہیں ہے۔ کلفی، ملائی کا برف یا آئس کریم کو ہم کچھ عرصہ تک مُنہ میں نہیں رکھ سکتے۔ اور اُسے جلدی نگلنے کی کوشش کرتے ہیں۔ گرم چائے یا کافی کے لئے بھی ویسا ہی کرتے ہیں۔ زیادہ گرم یا زیادہ ٹھنڈی چیزیں کھانے سے معدہ کو نقصان پہنچتا ہے۔ ہمارے جسم میں مُنہ سے ایک نلی گئی ہے۔ اس نلی کے اندر چمڑے کا ایک باریک پردہ ہے۔ یہ پردہ ایسا نازک ہے کہ ہمارے جسم کی گرمی سے زیادہ گرم یا زیادہ ٹھنڈی چیز چھُوتے ہی کڑا ہو جاتا ہے۔ ایسا ہونے سے وُہ پھر اپنا کام نہیں کر سکتا، جس سے خوراک کو ہضم کرنے کا کام ڈھیلا پڑ جاتا ہے۔

اس لئے زیادہ گرم یا زیادہ ٹھنڈی چیزوں سے بچنے کی ضرورت ہے۔

۳۴۔ کیلہ کے فوائد

کیلہ زُود ہضم ہے۔ بوڑھے اور بچے بھی اچھے پکے ہوئے کیلے آسانی سے ہضم کر سکتے ہیں۔ زیادہ پکے ہوئے کیلے زیادہ نہ کھانے چاہئیں۔ کیلہ کھانے کے بعد فوراً پانی نہ پینا چاہیئے۔ کیلہ کے بعد الائچی کھانا مفید ہے۔ جن لڑکوں کا جسم ضروری خوراک نہ ملنے سے کمزور ہو اور وزن بھی کم ہو گیا ہو اُنہیں روزانہ پکا ہوا تازہ آدھا کیلہ دینے سے فائدہ ہوتا ہے ؂

۳۵۔ تندرستی کے لئے دہی کا استعمال

دہی جسم کی کمزوری اور خون کی کمی میں نہایت فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔ جن لوگوں کا ہاضمہ کمزور ہے، اُن کے لئے دہی ایک زُود ہضم غذا ہے۔ اس میں دُودھ سے دوگنی طاقت ہوتی ہے۔ بچوں کی پیچش، سل، کمزوریٔ اعضاء، خون کی کمی اور آنتوں کی بیماریوں میں دہی غذا بھی ہے اور دوا بھی۔ اِس سے بدن کی پرورش ہوتی ہے، کمزوری دُور ہو جاتی ہے اور یہ غذا کو سڑنے سے بچاتا ہے۔

ڈاکٹر میکینی کاف نے ثابت کیا ہے کہ دہی کے استعمال سے نہ صرف تندرستی قائم رہتی ہے بلکہ عُمر بھی بڑھتی ہے۔

۳۶۔ انگُور کے کرشمے

انگور کو خوراک کے طور پر استعمال کرنے سے اوّل تو جسم میں حرارت اور طاقت پیدا ہوتی ہے۔ جو زندگی کے لئے نہایت مُفید ثابت ہوئی ہیں۔ دوم، جسم کے زائل ہونے والے ذرّات کی مناسب مرمّت ہوتی ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کمزوری محسوس نہیں ہوتی اور آدمی پورے طور پر تندرست رہتا ہے۔ ابھی حال ہی میں میُونخ کی سائنس لیبارٹری میں دیکھا گیا ہے کہ اوُسط درجہ کے تندرست آدمی کے لئے قریباً ۲۴۰۰ کیلوریز کی گرمی والے بھوجن کی ضرورت ہے، جو کہ ۶½ پونڈ انگور میں ہوتی ہے۔ اگر کوئی آدمی صرف انگور پر ہی گذارہ کرنا چاہئے۔ تو اُسے قریباً ۶½ پونڈ انگور روزانہ کھانا چاہئے۔

دیکھا گیا ہے کہ انگور یا انگور کے رس سے کئی طرح کی بیماریوں میں اُمید سے بڑھ کر فائدہ ہوا ہے۔ سائنسدانوں نے کئی قسم کے تجربے کر کے دریافت کیا ہے

کہ انگور میں روگ دُور کرنے کی عجیب تاثیر موجود ہے۔ بدہضمی یا کمزوری ہاضمہ ــــ
جس کی موٹی علامات کمی اشتہا، پیٹ پھُولنا، قبض، پیچش، متلی، چھاتی میں جلن، پیٹ
بھاری ہونا، کھانا کھانے کے بعد پیٹ درد، سانس میں بدبُو، سر میں درد وغیرہ
ہیں ــــ آدمی کو کبھی نہ کبھی یہ روگ ضرور تکلیف دیتے ہی ہیں۔ ایسی حالت میں اپنی
آنتوں اور اپنے پیٹ کو آرام دینا چاہیئے، اور انگور کا استعمال جاری رکھنا چاہیئے
اس سے جلدی فائدہ ہوتا ہے۔ وجہ یہ کہ ایک تو یہ غذا ہلکی ہوتی ہے، دُوسرے زُود
ہضم، تیسرے یہ پیٹ کی جلن اور دِل کی بے چینی کو دُور کرتا ہے۔

پھیپھڑے اور گُردے کی بیماریوں میں انگور کا رس استعمال کیا جاتا ہے،
جس کا نتیجہ ہمیشہ اچھا نکلتا ہے۔ انگور کا رس پھیپھڑے اور گُردے کو تقویت
دیتا، پیشاب کو بہاتا، اور کف کو خارج کرتا ہے۔ علاوہ ازیں کمی خُون اور یرقان
میں بھی انگور کا استعمال مُفید ثابت ہوُا ہے۔

مرگی، ذیابیطس اور ہسٹیریا وغیرہ میں بھی انگور حیرت انگیز اثر کرتا ہے۔ معمولی
سردی کھانسی میں انگور کھانے سے ایک یا دو ہی دن میں بڑا فائدہ ہوتا ہے۔ شہد
کو انگور کے رس میں ملا کر استعمال کرنے سے کھانسی شرطیہ اچھی ہو جاتی ہے۔ یہ خیال
رہے کہ انگور کا رس پینے کے بعد پانی ہرگز نہ پینا چاہیئے، ورنہ کھانسی اچھی ہونے
کے بدلے بڑھتی ہی جائے گی۔

دِل کے درد اور دھڑکن میں انگور کا رس بڑا کام دیتا ہے۔ اگر مریض صرف
انگور پر ہی رہے تو بیماری جلدی کافور ہو جاتی ہے۔ اگر ایسا ممکن نہ ہو، تو درد
اور دھڑکن کے وقت مریض کو انگور کا رس دینے سے بڑا فائدہ ہوتا ہے۔ درد
اور دھڑکن کم ہو جاتی ہے اور تھوڑی دیر بعد مریض عام حالت میں آ جاتا ہے،
زندگی کا اندیشہ نہیں رہتا۔

انگور کا رس بالکوں کے لئے نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔ کیسی بھی قبض کیوں نہ ہو، ایک چمچہ رس دینے کے کچھ دیر بعد ہی دست آجاتا ہے۔ دانت نکلتے وقت ہر روز صبح شام ایک چمچہ رس دینے سے بچہ نہ زیادہ روتا ہے اور نہ اُسے دانت نکالنے میں زیادہ تکلیف ہی ہوتی ہے۔ اِس کے علاوہ بچے کو سُوکھے کی بیماری بھی نہیں ہونے پاتی۔ جن ننھے بچوں کو چکر اور فٹ آتے ہیں، اُنہیں بھی اگر انگور کا رس دن میں تین بار پلایا جائے، تو یقیناً چند روز میں فٹ آنے کی بیماری دُور ہو جاتی ہے، اور اُن کی صحت بہت اچھی ہو جاتی ہے۔

انگور سے کمزوری اور لاغری بھی دُور ہوتی ہے۔ اگر انگور با قاعدہ استعمال کیا جائے تو دُبلا پتلا آدمی کچھ ہی دنوں میں ہٹا کٹا ہو جاتا ہے۔ ناریل کے پانی یا ناریل کے ساتھ انگور استعمال کرنے سے ایک ہفتہ کے اندر جسم میں حیرت انگیز بیداری اور چستی دکھائی دینے لگتی ہے۔ اس کے استعمال کا وقت صبح، دوپہر اور شام ہے بھوک بہت کسرت یا ہوا خوری کے بعد لینے سے یہ اور بھی زیادہ فائدہ کرتا ہے۔ اگر وُہ لوگ، جنہیں اپنا زیادہ وقت دماغی کاموں میں خرچ کرنا پڑتا ہے، اِس کا استعمال کریں تو بڑا ہی فائدہ ہوتا ہے۔ رس پینے کے بعد ساری تھکاوٹ کافور ہو جاتی ہے۔ لگاتار کام کرنے سے دماغ میں جو کمزوری پیدا ہوتی ہے وُہ بھی دُور ہو جاتی ہے۔ دِل پھر تازہ ہو جاتا ہے۔ اور کام کرنے میں کسی طرح کی بے دِلی نہیں معلوم ہوتی۔

کسی عورت کو ماہواری حیض اگر ٹھیک طور سے نہ ہوتا ہو، تو انگور کا رس، ٹانک کے طور پر دینے سے خاصہ فائدہ ہوتا ہے۔ اندام نہانی سے سفید رطوبت بہتی رہتی ہو، ہاضمہ بگڑا ہوا ہو، چہرہ بے رونق ہو رہا ہو، پیٹ پھُول گیا ہو، قبض اور سر درد وغیرہ کی شکایت رہتی ہو، تو انگور کا رس ایک چمچہ بھر (۹۰ بوند) صبح و شام استعمال کرنے سے حیرت انگیز فائدہ ہوتا ہے۔

حاملہ عورت کو اگر انگور روز بلا ناغہ دیا جائے تو اُسے غشی، چکر، دانت کا درد، مروڑ، سوزش، اپھارہ اور قبض وغیرہ کی شکایت نہ ہوگی۔ پیٹ کا بچہ بھی تندرست اور مضبوط ہوگا۔ فارس میں حاملہ کو لگاتار انگور کا رس، سرکہ اور کشمش دیتے ہیں۔ انگریز لوگ اپنے بالکوں کو مضبوط صحت در اور خوبصورت بنانے کیلئے پورٹ وائن (انگور کا رس) دیتے ہیں۔ اگر ایک چمچہ پورٹ وائن یعنی انگور کے رس کے ساتھ ایک چمچہ بھر شہد ملا کر دیا جائے تو بچّوں کی صحت بہت اچھی رہتی ہے۔

اگر کسی موسم میں انگور نہ ملیں تو اُس کی جگہ کشمش استعمال کر سکتے ہیں۔ کشمش انگور کا سُوکھا ہوُا رس ہے جو ہر جگہ مل جاتا ہے۔ اس کا نرخ بھی عام طور پر اچھا رہتا ہے۔ غریب، امیر سب خرید سکتے ہیں۔ زردی مائل ہرے رنگ کی کشمش اچھی سمجھی جاتی ہے اور وُہ میٹھی اور لذیذ بھی ہوتی ہے۔ غذا کے نکتہ خیال سے اگر دیکھا جائے تو انگور کی نسبت کشمش زیادہ مُفید ہے۔ کیونکہ جتنا فائدہ جسم کو ایک پونڈ کشمش سے ہوتا ہے، اُتنا پانچ پونڈ انگور سے بھی نہیں ہوتا۔ لیکن صحت کے نُکتہ خیال سے انگور زیادہ فائدہ مند اور جراثیم کُش ہے۔ پھر بھی اگر کشمش کو کچّے دُودھ میں ڈال کر رکھ دیا جائے اور پھر اُسے گرم کر کے پیا جائے تو زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔

جن لوگوں کے پیٹ میں پانی جمع ہو جاتا ہے، یا جنہیں سردی ہمیشہ جکڑے رہتی ہے، یا جو گنٹھیا سے دُکھی رہتے ہیں، اُنہیں کشمش کو دُودھ کے ساتھ استعمال کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ فوطہ میں پانی جمع ہونے سے اُس کا قد بڑھتا جاتا ہے اور آدمی کو بہت تکلیف ہوتی ہے۔ ایسی حالت میں بھی مذکورہ بالا طریق سے کشمش کو دُودھ کے ساتھ استعمال کرنا چاہیئے۔ اس کے ساتھ ہی انگور کے بیجوں کو سُکھا کر اُنہیں کوُٹ لینا چاہیئے اور لیموں کے رس میں ملا کر چنے برابر گولیاں بنا لینی چاہئیں۔ ایسی دو گولیاں روز سویرے کھانی چاہئیں۔

اور اُوپر سے تھوڑا شہد چاٹ لینا چاہیئے۔ اِس کے بعد پانی ہرگز نہ پینا چاہیئے۔ حیرت انگیز فائدہ ہوتا دیکھا گیا ہے۔

ایّام زچگی میں، جب کہ جسم سے زیادہ خُون نکل گیا ہو، انگُور کا رس امرت سا اثر کرتا ہے۔ انگور میں "لوہا" بھی ہوتا ہے۔ اِس لئے یہ جسم کے خُونی ذرّوں کو بڑھاتا ہے۔ جن کو کمی خوُن کی شکایت ہے، اُن کو انگور کی مہما جتنی کہی جائے، تھوڑی ہے۔ ڈبوں میں بند ٹانک دواؤں کی بجائے تازہ انگوروں کے رس کا استعمال زیادہ مُفید ہے۔

۳۷۔ تعلیم بنام تندرستی

آج کل دماغی محنت بہُت ہی بڑھتی جا رہی ہے، جس کے باعث لوگوں کی عمر بہُت گھٹنے لگ گئی ہے۔ آج کل لوگ پڑھائی پر اِتنا زور دیتے ہیں۔ کہ گویا ہمیں اپنے جسم اور دماغ کی بالکل ضرورت ہی نہیں ہے۔ طُلباء میں بھی خوب رسّہ کشی ہوتی ہے، اور اُستادوں میں بھی۔ چھوٹے چھوٹے بچّوں کے نازک دماغ سے بہُت زیادہ کام لیا جاتا ہے۔ اور بہُت ہی تھوڑی عمر میں اُنہیں بہُت زیادہ علم حاصل کرانے کی کوشش کی جاتی ہے۔ اور اس کے لئے اُنہیں انعامات دِئے جاتے ہیں۔ لیکن اُس تندرستی کا کچُھ بھی دھیان نہیں رکھا جاتا، جس کے سامنے یہ انعامات بالکل ہیچ ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اچھے اچھے انعام حاصل کرنے والے لڑکے آگے چل کر بالکل نکمّے اور بے کام ہو جاتے ہیں۔ اور جو لڑکے کُند ذہن اور مُورکھ ہوتے ہیں، وُہ بڑے ہو کر اُن تیز اور عقلمند لڑکوں سے کہیں اچھے نکلتے ہیں۔ علم تو آگے چل کر بھی حاصل کیا جا سکتا ہے۔ مگر تندرستی جب ایک مرتبہ کھوئی جاتی ہے تب وُہ پھر سے حاصل نہیں کی جا سکتی۔ اِس

لئے صحت کو برباد کرنے کی بجائے دماغ کو خالی چھوڑ دینا ہی کہیں اچھا ہے۔ آج کل کی تعلیم ایک ایسی قربانگاہ ہے جس پر ماں باپ اپنے بچّوں کو ذبح کرتے ہیں بڑے بڑے امتحانات میں پاس ہونے کے بعد اُن میں اکثر کچھ بھی باقی نہیں رہ جاتا۔ جو پھل جلدی پکتا ہے وُہ جلدی سڑ بھی جاتا ہے +

۳۸۔ تُم دھیرے دھیرے کیوں چلتے ہو؟

دیگر مشرقی قوموں کی مانند ٹرکی بھی سُستی کی بیماری میں مُبتلا تھا۔۔۔ ساری قوم پر ایک اداسی سی چھائی رہتی تھی۔ جسے دیکھو، انگڑائیاں لے رہا ہے۔ سُلطان سے لے کر معمولی کسان تک۔۔۔۔ سب ہی کام سے بھاگتے۔ سب ہی اپنا وقت سُستی اور بیکاری میں ضائع کرنا چاہتے تھے۔ مگر اب حالت بدلی ہے۔ غازی کمال پاشا کی کوششوں سے ہی۔

کمال پاشا سب کچھ برداشت کر سکتے تھے۔ مگر سُستی کو برداشت نہ کر سکتے۔ اُن کی منڈلی میں کوئی آدمی انگڑائی نہ لے سکتا تھا۔ اکثر کہا کرتے تھے۔ انگڑائی لینے والا ٹرک دراصل قوم اور مُلک کا دشمن ہے کیونکہ وُہ سُستی کا پرچار کرتا ہے اور سُستی سے بڑھ کر قوموں کو کمزور کر دینے والی کوئی بیماری نہیں"۔ کئی بار یہ بھی کہتے تھے کہ "مَیں ایسا قانون بنوانے والا ہوں جس کی رُو سے انگڑائی لینے والے آدمی کو سخت سزا دی جا سکے"۔

کمال پاشا کو بازاروں میں پھرنے کی عادت تھی۔ جب کبھی اُن کی نظر ایسے آدمی پر پڑتی جو دھیرے دھیرے چل رہا ہو، تو وُہ اُسے روک کر پوچھتے "خیر تو ہے؟ کیا تم کچھ بیمار ہو؟ مَیں چاہتا ہوں کہ تمہیں ہسپتال بھیج دُوں"۔

"نہیں آپ کی دُعا سے بیمار نہیں ہُوں"۔

اِس پر سوال ہوتا — "پھر تُم دھیرے دھیرے کیوں چل رہے ہو؟ تیز کیوں نہیں چلتے؟ زندگی کے دِن گنے ہوئے ہیں؟ اِس طرح چل کر اپنا قیمتی وقت کیوں ضائع کرتے ہو؟ دھیرے دھیرے مت چلو۔ ورنہ دُوسرے تُرک بھی تمہاری طرح سُست بن جائیں گے۔" یہ کہہ کر اُس کے کندھے پر پیار سے تھپکی دیتے، اور کہتے — "چلو، تیز تیز چلو"۔

۳۹۔ دانتوں کی قدر

دانت سے ہمارے تین اُپکار ہوتے ہیں۔ (۱) اُس سے کھایا ہُوا کھانا آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔ (۲) صاف اور صحیح بولنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ (۳) چہرے کی رونق بڑھتی ہے۔ ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ پیٹ کی بہُت سی بیماریوں کی جڑ خراب دانت ہی ہے۔ دانت کے خراب ہو جانے سے اور بھی کئی خطرناک بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اسلئے دانت کی صفائی اور اُس کی دیکھ بھال پر خُوب توجہ دینی چاہیئے۔ دانت کی حفاظت کے چند طریقے یہ ہیں:۔

(۱) ماں باپ دانت صاف کرنے پر بچپن سے ہی لڑکوں کی توجہ دلائیں۔ اگر وُہ بچپن میں ہی دانت صاف کرنے کے عادی بن جائیں گے تو پیچھے خود توجہ دینگے (۲) بہُت گرم اور بہُت ٹھنڈی کوئی چیز نہ کھانی چاہیئے۔ دانت کو نقصان پہنچتا ہے۔ (۳) نیم کیکر وغیرہ کڑوے اور دُودھ والے درختوں کی داتن سے اچھی طرح دانت کو صاف کرنا چاہیئے۔ (۴) شہروں میں جہاں داتن نہ مل سکے منجن سے کام لینا چاہیئے۔ قیمتی منجن کی ضرورت نہیں۔ پھٹکڑی اور نمک کو سفید کھلی کے ساتھ مہین پیس کر دانت میں ملنے سے میل فوراً کٹ جاتا ہے۔ (۵) دن میں دو دفعہ دانت صاف کرنا چاہیئے۔ ایک بار صبح اُٹھ کر اور پھر رات میں سونے سے پہلے۔ دانتوں کے

بیچ میں کھانے کی چیزیں اکثر گھُس جاتی ہیں۔ وُہ رات بھر وہاں سڑ گل کر بڑا نقصان پہنچاتی ہیں۔(۶) پھل سے دانت خوب صاف ہوتا ہے۔ کھانا کھانے کے بعد کچھ پھل کھالینے سے دانت میں غذا نہیں رہ جاتی۔ (۷) ایک برہمچاری کا کہنا ہے کہ پیشاب اور پاخانہ کیوقت دانت پر دانت دبا رکھنے سے دانت مضبوط ہوتا ہے۔ بہت دن تک نہیں ٹوٹتا۔

۴۰۔ ہمارے ہوٹل

آج کل دُوسری دوکانوں کی طرح ہوٹل بھی دھڑا دھڑ کھُل رہے ہیں۔ شہر کا ایسا ایک بھی کونہ نہ ملے گا کہ جس میں چائے کی دوکان نہ ہو۔۔۔۔ اصل میں دیکھا جائے تو ہمارے ہندو لوگوں کے بھوجن کے اوقات ہی ایسے رکھے گئے ہیں۔ کہ ہمیں اِن ہوٹلوں کی ضرورت ہی نہیں ہے۔ لیکن دوسروں کی نقل کرنے کے فیشن سے ہی آج کل اتنے ہوٹل دکھائی دینے لگے ہیں۔ یہ تمام ہوٹل خاص کر چائے پر ہی انحصار رکھتے ہیں۔ ہمارے کئی لیڈر گلا پھاڑ پھاڑ کر چلّایا کرتے ہیں کہ ہمارے مُلک کو چائے کی ضرورت نہیں۔ اور سچ پوچھا جائے تو ہمارا مُلک قدرتی طور سے گرم ہونے کے باعث یہاں چائے کی کوئی ضرورت نہیں ہے لیکن دُوسرے نشوں کی طرح اس نشہ کا ہمارے کٹّر سے کٹّر قدامت پسند کو بھی چسکا لگ گیا ہے۔ پہلے زمانے میں مہمان یا دوست کی خاطر تواضع کچھ دُودھ پھل کھلا کر ہوتی تھی۔ لیکن اب انگریزی چائے نے سوسائٹی کا پہلا طریقہ بدل کر اپنا ہی قبضہ کر لیا ہے ؞

۴۱۔ تپِ دِق کا پندرہ سال کا مجرّب نُسخہ

وئیدراج شیو چند جی نے پندرہ سال کے مختلف تجربوں کے بعد تپ دق کے مریضوں کیلئے مندرجہ ذیل نُسخہ یا خوراک تجویز کی ہے۔ آپ کا دعوےٰ ہے کہ اس کے

استعمال سے تپ دق کے مریض کو یقیناً فائدہ ہوتا ہے۔

سفید گائے کا تازہ دودھ (تھنوں سے تازہ نکلتا ہی یا گرم کیا ہوا) پانچ چھٹانک۔ گائے کا گھی ڈیڑھ تولہ۔ مصری ۵ تولہ۔ شہد ایک تولہ۔ پیپل بڑی ۹ ماشہ۔ باریک پیس کر سب کو ملائیں۔ پھر قلعی دار یا مٹی کے برتن میں اکٹھا کر کے چھوٹی مدھانی سے خوب حل کریں۔ جب پانچوں چیزیں حل جائیں تب مریض کو دن کے ۹ بجے اور شام کو ۵ بجے ہر روز پلایا کریں۔

آپ کی رائے ہے کہ سولن اور دھرم پور جانے کی بجائے اگر تپ دِق کا

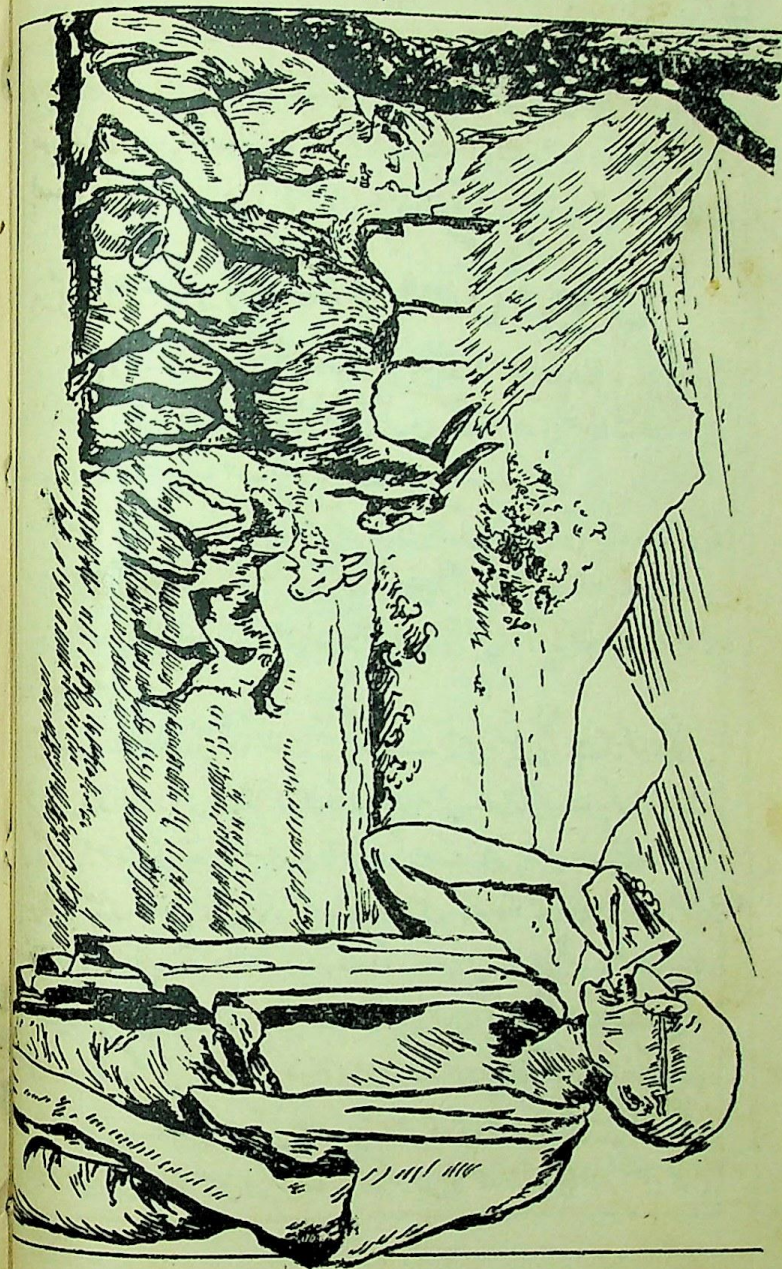
مریض اپنے مکان پر ہی بکری کے بچے اپنی چارپائی کے پاس رکھ کر پالے (کیونکہ بکری کے جسم اور پیشاب سے جو بدبو آتی ہے اُس سے تپ دق کے جراثیم مر جاتے ہیں) اور مذکورہ بالا دوائی کا استعمال کیا جائے تو اُس سے تپ دق دُور ہو جائے۔

۴۲۔ بکری کے دُودھ کی خُوبیاں

لنڈن کے مشہُور و معروف طبّی رسالہ "گڈ ہیلتھ" (GOOD HEALTH) میں ڈاکٹر آئی۔ ٹی بلیلاک کا ایک مضمون "بکری کے دُودھ کی صفات" کے عنوان سے شائع ہوُا ہے۔ صاحب مضمون لکھتے ہیں :-

بہُت سے لوگوں کو بکری سے کچُھ خدا واسطے کی نفرت ہوتی ہے۔ اور اس کا باعث خصوصیت کے ساتھ بکری کی گندگی کو خیال کیا جاتا ہے۔ حالانکہ واقعہ یہ ہے کہ طبعی طور پر بکریاں اچھی خاصی صاف سُتھری ہوتی ہیں۔ اور رکھا جائے تو بہُت صاف رہ سکتی ہیں۔

بکری کے دُودھ کی موافقت میں سب سے بڑی دلیل یہ ہے کہ بکری کو سل کا مرض نہیں ہوتا اور اس لئے اس کا دُودھ اس مرض کے جراثیم سے پاک ہوتا ہے اِس کی اِس صفت کی بناء پر ہم بکری کا دُودھ گرم کئے بغیر بلا کسی اندیشے کے پی سکتے ہیں۔ جس کے یہ معنی ہیں کہ حرارت سے اس کے وٹامین (جوہر حیات بخش) ضائع نہیں ہونے پاتے، حالانکہ دُوسرے دُودھ کو سل کے جراثیم کے خوف سے جوش دینا ضروری ہے، اور جوش سے وٹامین بہُت کچُھ ضائع ہو جاتے ہیں۔

فرانس کے ایک محقق پروفیسر نوکار کا بیان ہے کہ اُن ایک لاکھ تیس ہزار بکریوں میں سے جو پیرس کے مذبح میں آئی تھیں، ایک بکری بھی سل کے مرض میں مُبتلا نہ نکلی۔ پرشیا (جرمنی) میں سینتالیس ہزار سے زیادہ بکریوں کا معائنہ کیا گیا اور بمشکل کوئی

۴۱ / فیصدی یعنی کوئی دو سو بکریوں میں ایک سل میں مبتلا پائی گئی۔ پرشیا میں عام طور پر سل کے جراثیم کا امتحانی ٹیکہ لگایا جاتا ہے۔ اور سارے ملک کا اوسط قریب نصف فیصدی کے قریب ایسا ہوتا ہے کہ جن میں سل کے جراثیم ہوں۔

بکری کے دودھ میں ایک اچھی خاصی مقدار فولاد کی بھی ہے۔ اس لئے دمہ کی بیماری میں لازمی طور پر اس سے نفع پہنچنا چاہیئے ؛

۴۳۔ ہمیشہ تندرست رہنے کا ایک عجیب و غریب نسخہ

ایک دفعہ ایک حکیم صاحب کے پاس ایک بیمار گیا اور کہا :۔

"حکیم صاحب! میں بہت عرصے سے بیمار ہوں۔ بیماری سمجھ میں نہیں آتی"۔

حکیم۔ "تم کو کوئی بیماری نہیں"۔

بیمار۔ "واہ صاحب! دیکھتے نہیں، میں کس قدر کمزور ہو گیا ہوں۔ آپ کہتے ہیں کہ کوئی بیماری نہیں"!

حکیم۔ "ہاں! میں تو ٹھیک کہتا ہوں"!

بیمار۔ نہیں صاحب! ذرا غور سے دیکھئے۔ میری نبض کو پہچانیں۔ بیماری کی تشخیص کریں۔

حکیم نے نبض پر ہاتھ رکھ کر کہا۔ "ہاں میں سمجھ گیا۔ لیجئے یہ نسخہ لکھے دیتا ہوں۔ اس کو برتو۔ تندرست ہو جاؤ گے"؛۔

نسخہ

تھوڑا کھانا کھاؤ	ایک ماہ	کچھ فکر مت کرو	ایک ماہ

مرچ کم کھاؤ	ایک ماہ	ٹھنڈے پانی سے نہاؤ	ایک ماہ
داتن کیا کرو	″ ″	صبح وشام سیر کرو	″
زیادہ کام مت کرو	″ ″	پوری نیند سوؤ	″

تمباکو و دیگر نشوں سے پرہیز کرو ----- ایک ماہ

بیمار۔ (نسخہ دیکھ کر) "آپ مذاق تو نہیں کر رہے ؟"

حکیم۔ بھلے مانس! وہم کی دوا تو لقمان کے پاس بھی نہیں تھی۔ پھر تو میرے پاس کیوں آیا ؟ جا اگر تندرست ہونا چاہتا ہے۔ تو اس نسخہ پر عمل کر۔ ایک ماہ کے بعد میرے پاس واپس آنا۔

وُہ بیمار چلا گیا۔ گھر آ کر سوچنے لگا۔ کیا ہرج ہے۔ پیسہ تو خرچ ہوتا نہیں عمل کر ہی ڈالو۔ چنانچہ نسخے کے مطابق عمل کرنا شروع کر دیا۔ مہینہ بھر ہی میں اُس کے اندر طاقت آ گئی۔ جسم تندرست و توانا معلوم ہونے لگا۔

ناظرین! آپ بھی اس نسخہ پر عمل کریں۔ ہمیشہ تندرست رہا کریں گے ؛

۴۴۔ ہارٹ فیل کیوں ہوتا ہے ؟

آج کل ہارٹ فیل ہونے کی بیماری بہت بڑھ گئی ہے۔ لیکن ایسے بہت کم آدمی ملیں گے جو اس کے حقیقی سبب سے واقف ہوں۔ ایک مشہور امریکن ڈاکٹر نے دِل کے بند ہو جانے کی مندرجہ ذیل وجوہات بتلائی ہیں :-

(۱) تمباکو میں پایا جانے والا نکوٹین زہر۔ (۲) پیشاب میں پایا جانے والا الکوہل۔ (۳) چائے اور قہوہ۔ (۴) گوشت خوری۔ (۵) قبض۔

مذکورہ بالا چیزوں سے خون میں زہر کی ملاوٹ ہوتی ہے۔ اس سے نسیں کمزور ہوتی ہیں۔ اور اسی سے دِل کی حرکت بند ہو جاتی ہے ؛

۴۵۔ بڑھاپے میں جوانی کا مزہ

برمنگھم کے پبلشر اور بک سیلر وِلیم ہٹن نے جب ۷۰ سال کی عمر میں اپنا سب کام چھوڑ دیا۔ تب اُسے اِس بات کی فکر لگی کہ میں اپنا وقت کس طرح گذاروں۔ کافی غور وخوض کے بعد اُس نے پیدل سفر کرنے کا فیصلہ کیا۔ اور تھوڑے ہی دنوں میں اِس طرح سارے انگلینڈ کا سفر کر ڈالا ۔ ۸۰ ، سال کی عمر میں اُس نے ۳۵ دِنوں میں ۶۰۰ میل کا سفر کیا تھا۔ اور ۸۵ سال کی عمر تک اور بھی چھوٹے بڑے سفر کئے تھے۔ ۸۸ سال کی عمر میں اُس نے اپنی ڈائری میں لکھا تھا :۔

"۸۲ سال کی عمر میں مَیں اپنے آپ کو بالکل جوان سمجھتا تھا۔ میں بغیر کسی طرح کی تھکاوٹ کے ایک دن میں ۳۰ میل چل سکتا تھا۔" اُس کی ڈائری میں اخیر میں لکھا ہوُا تھا۔ "آج ۱۱ اکتوبر میرا جنم دن ہے۔ آج میرا ۹۰ واں سال شروع ہوتا ہے۔ اور مَیں نے آج ۱۰ میل کا چکّر لگایا ہے" ۔

۴۶۔ کیا سچ مچ بدہضمی تمام بیماریوں کی ماں ہے ؟

مان لیا۔ کہ بہُت زیادہ دماغی محنت کرکے آپ دُوسرے برہسپتی یا کُبیر کے اَوتار ہوگئے۔ لیکن تندرستی کے بغیر آپ کا علم یا پیسہ کس کام کا ؟ دماغی محنت کرنے والوں کو کمانے کی اُتنی فکر نہیں ہوتی ، جتنی بچانے کی ہوتی ہے۔ بڑے بڑے دولتمند اور عالم بدہضمی سے ہمیشہ پریشان رہتے اور عام دیہاتیوں سے اس بارے میں رشک کرتے ہیں۔ مشہُور شاعر کاؤپر بدہضمی کے باعث ہونے والی دُوسری امراض سے اِتنا دُکھی رہتا تھا۔ کہ کئی مرتبہ اُس نے خودکُشی تک کرنے کا ارادہ کیا تھا۔ اگر وُہ اپنے بھوجن اور ویایام وغیرہ کا مناسب خیال رکھتا۔ تو اُسے عُمر بھر رونا نہ

پڑتا۔ کارلائل کی بھی یہی حالت تھی۔اُس نے بہُت سی دوائیاں کھائی تھیں۔ اور طرح طرح کی ترکیبیں کیں۔لیکن کسی سے کچھ نہ ہوُا۔اُس کی بدہضمی ہمیشہ ہی ہی رہی۔

جو آدمی بہُت زیادہ سوچا کرتا ہے' اُس کا ہاضمہ ضرور بگڑ جاتا ہے۔صرف جسمانی محنت کرنے والے دیہاتی خوب ہٹے کٹے اور مضبوُط ہوتے ہیں۔بھرپیٹ کھاتے ہیں اور سب کچھ اچھی طرح ہضم کر لیتے ہیں۔ پڑھے لکھے شہری ہمیشہ بیمار اور کمزور رہتے ہیں۔اُنہیں ایک ایک لُقمہ گن کر کھانا پڑتا ہے۔اور ہمیشہ پیٹ کی فکر لگی رہتی ہے۔اُدھر دیہاتیوں کو ہمیشہ کھانے کی ہی چِنتا لگی رہتی ہے۔ بچانے کی چِنتا اُنہیں کبھی نہیں ہوتی۔جس آدمی کا ہاضمہ ٹھیک نہیں ہوتا' اُس کا دماغ بھی اپنا کام ٹھیک طرح سے نہیں کرسکتا۔

۴۷۔ تیل لگا کر نہانا

روزمرہ تیل کی مالش کر کے نہانے سے بہُت بڑے بڑے فائدے ہوتے ہیں۔تیل لگا کر نہانے سے جسم طاقت ور اور مضبوُط ہوتا ہے۔جسم بہُت صاف ہو جاتا ہے۔بدن کے دھبے اور داغ چھوٹ جاتے ہیں اور وُہ چکنا ہو جاتا ہے۔سردی کے دنوں میں تیل لگا کر نہانے سے بدن پھٹتا نہیں' بلکہ ملائم بنا رہتا ہے۔جسم کی میل کو دُور کرنے اور اُسے چکنا بنائے رکھنے کا اِس سے بڑھ کر اور کوئی طریقہ نہیں ہے۔

بہُت سے لوگ جو تیل لگا کر نہاتے بھی ہیں۔وُہ بدن میں تیل چُپڑ کر بس نہا ڈالتے ہیں۔اِس سے کوئی فائدہ نہیں۔حقیقت میں تیل کو بدن میں دھیرے دھیرے اسطرح ملنا چاہئے کہ وُہ بدن میں جذب ہو جائے اور اُس پر کی مَیل بھی چھُوٹ جائے

۴۸ - بوتل کا دُودھ

کہا جاتا ہے کہ سال بھر میں جتنے بچے مرتے ہیں، اُن میں ۸۵ فیصدی وہ ہوتے ہیں جنہیں بوتل سے دُودھ پلایا جاتا ہے۔ جتنے بچے پیٹ کی شکایتوں سے مرتے ہیں، اُن میں ۹۰ فیصدی ایسے ہوتے ہیں جنہیں بوتل کا دُودھ دیا جاتا ہے۔ چھاتی کا دُودھ پینے والے بچوں کو پیٹ کی شکایتیں بہت کم ہوتی ہیں۔ لہٰذا بچوں کو تندرست رکھنے کیلئے سب سے اچھی خوراک ماں کا دُودھ ہی ہے۔

۴۹ - پھل کھانے کے فائدے

ولایت اور دُوسرے مغربی ممالک میں اِن دنوں "پھل کھاؤ" تحریک چل رہی ہے۔ سائنس نے ثابت کر دیا ہے کہ پھلوں میں جتنے مقوّی اور بیماریوں کا قلع قمع کرنے والے اجزاء ہیں، اُتنے کھانے کی کسی اور چیز میں نہیں ہیں۔ بدہضمی کی حالت میں تو پھل کھانا لازمی ہو ہی جاتا ہے۔ عام حالتوں میں بھی ہماری صحت پر پھل کھانے کا بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔ ہم ایسے کئی اصحاب کو جانتے ہیں جو روٹی ہضم کرنے کے ناقابل ہیں۔ اور صرف پھلوں پر ہی گذارہ کر کے کڑی سے کڑی دماغی اور جسمانی محنت کر سکتے ہیں۔ گھی، مکھن اور ماس مچھلی کھانے والے لوگوں میں چربی زیادہ ہو جاتی ہے، جو حقیقت میں بیماری ہے۔ ایسے لوگ کوئی کڑی محنت نہیں کر سکتے۔ پھل کھانے سے جسم میں پھرتی، چستی اور مستعدی بڑھتی ہے اور سائنسدانوں کی تحقیقات کی رُو سے پھلوں کے استعمال سے اِنسان کی عمر بھی بڑھتی ہے۔ مشکل یہی ہے کہ پھل اناج سے مہنگا پڑتا ہے۔ اور عام آدمی اِس سے فائدہ نہیں اُٹھا سکتے۔ اگر ہمارے زمیندار پھلوں کی کھیتی پر زیادہ توجہ دیں، تو وُہ مُلک

کی بڑی بھاری خدمت کریں۔ اناج کے لئے جتنی محنت کی ضرورت ہوتی ہے اُتنی پھلوں میں نہیں ہوتی۔ اور کم زرخیز زمین میں بھی جہاں اناج پیدا نہیں ہو سکتا، پھل پیدا ہو سکتے ہیں ۔

۵۰۔ تیرنا بہترین ورزش ہے

ورزش کے ماہرین اور ڈاکٹروں کا متفقہ فیصلہ ہے کہ تیرنا جسم کو بڑھانے والی بہترین ورزش ہے۔ اگر مشہور تیراکوں پر سر سے پاؤں تک نظر ڈالی جائے تو معلوم ہو جائے گا کہ اُن کا ہر عضوِ بدن پورا ترقی یافتہ ہے۔ اور وُہ سر سے پاؤں تک سڈول اعضاء کا مجسمہ ہیں۔

رود بار انگلستان میں تیرنے والے تیراکوں میں مس گلیٹنز کو طویل ترین فاصلہ تک پانی میں تیرنے کے لحاظ سے اوّل درجہ حاصل ہے۔ زنانہ تیراکوں میں اُنہیں بہترین نمونہ تصوّر کیا جاتا ہے۔ اِن کا بدن سڈول، اعضاء متناسب، الغرض سر سے پاؤں تک موزونیت کی زندہ مثال ہیں۔ برطانیہ کے مرد تیراکوں میں سے ٹیمؔ کو بڑی شہرت حاصل ہے۔ وُہ ایک بیمہ کمپنی کے دفتر میں کلرک ہے۔ رود بار انگلستان کو گویا اُس نے مسخر کر لیا ہے۔ جب اُس نے تیراکی میں شاندار فتح حاصل کی اور تمام تیراکوں پر نمبر لے گیا، تو مجھے یاد ہے، مَیں اُسے ملنے کے لئے گیا۔ وُہ ایک بہت بڑے دفتر میں ملازم ہے جہاں سَو سے زیادہ کلرک کام کرتے ہیں لیکن جب میں نے کلرکوں پر نظر ڈالی، تو مجھے ٹیمؔ فوراً نظر آ گیا۔ وُہ تمام کلرکوں سے دراز قامت ہے۔ اور ڈیسک پر بیٹھا ہوا تمام کلرکوں سے بلند دکھائی دیتا تھا۔ جب وُہ کھڑا ہوا، تو دفتر کا ملازم جو اُسے ہمراہ لے کر میرے پاس آیا تھا، اُس کے قریب کھڑا ہوا پست قد بونا معلوم ہوتا تھا۔ (ف) ۔

۵۱۔ لاغری کا علاج ٹماٹر

ٹماٹر ایک معمولی ترکاری ہے۔ ہر مقام پر سستے داموں دستیاب ہو جاتی ہے۔ بظاہر اس میں کوئی خاص بات نہیں، لیکن حفظانِ صحت کے اعتبار سے اِس کا درجہ بہت بلند ہے۔ اور یہ کہنا چاہیئے کہ قدرت نے اپنے اُن غریب بندوں کے لئے جو بیش قیمت دوائیں نہیں خرید سکتے، ٹماٹر کی سہل الحصول صورت میں ایک مقوّی غذا اور بحالیٔ صحت کا آسان ذریعہ پیدا کر دیا ہے۔

وِٹامنز حیاتِ انسانی کے لئے بہت ضروری ہیں۔ غذا وہی اچھی تسلیم کیجاتی ہے جس میں وِٹامنز کی تعداد کافی ہو۔ وِٹامنز کی جو مختلف قسمیں ہیں، اُن میں وٹامین 'سی'، ٹماٹر میں بمقدار کثیر پائی جاتی ہے۔ ایسے مریض جو زیادہ لاغر ہو گئے ہوں یا گھلانے والی بیماریوں میں مُبتلا ہوں، اُن کے لئے اِس کا استعمال بہت مُفید ہے۔ علاوہ بریں ٹماٹر میں ایسے ایسڈ بھی پائے جاتے ہیں، جو لیموں کے ایسڈ کے متماثل ہوتے ہیں۔ لہٰذا ٹماٹر کے استعمال سے لیموں کے فوائد حاصل کئے جاسکتے ہیں۔

جو بچے بہت کمزور اور لاغر ہوں، اُنہیں ٹماٹر ضرور استعمال کرانا چاہیئے کیونکہ اِس میں تقریباً وہ تمام ضروری اجزاء پائے جاتے ہیں جو بچّوں کی جسمانی نشو ونما کے لئے ضروری ہیں۔ اس سے دانت نکلنے میں سہولت ہوتی ہے۔ اور اس زمانہ میں بچّہ عام طور پر دستوں کی کثرت سے جو کمزور ہو جاتا ہے اس کی تلافی ہوتی رہتی ہے۔ اس کے استعمال کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ ایک کچّا ٹماٹر بچّے کو چُوسنے کے لئے دیا جائے۔ اس کی سبزی بھی بنائی جاتی ہے۔ لیکن اس طرح ٹماٹر کے قوّت آفریں اجزاء برباد ہو جاتے ہیں۔ اور وٹامین "سی" کا بڑا حصہ جل جاتا ہے۔ ٹماٹر سے بدرجۂ اُتم فائدہ اُٹھانے کے لئے اِس بات کی ضرورت ہے کہ اِسے کچّا کھایا جائے۔

اگر صبح منہ نہار ایک کچّا ٹماٹر روزانہ کھا لیا جائے تو اُس سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ بدن میں طاقت آتی ہے۔ پیٹ خوب صاف ہوتا ہے اور قبض کی شکایت پیدا نہیں ہوتی۔ بچّوں کے علاوہ ہندوستانی عورتوں کو بھی جنہیں اپنے گھروں سے نکلنے کا موقعہ کم ملتا ہے، کچّے ٹماٹر کھانے چاہئیں۔ اس میں جو وٹامین موجود ہے اس سے اُن کی صحت تقویت پذیر ہوگی اور کمزوری رفع ہوگی۔ جب ماں کا دُودھ صاف ہوتا ہے، تو بچّے کی صحت بھی اچھی رہتی ہے۔ لہٰذا دُودھ پلانے والی عورتوں کو اس کا استعمال ضرور کرنا چاہیئے۔ اِس بات کا خیال رکھا جائے تو بہتر ہے کہ کچّا ٹماٹر کھانے کے بعد کچھ دیر تک پانی نہ پیئیں اِس طرح ٹماٹر کے ایسڈ معدے میں بخوبی اثر اندازی کر سکتے ہیں۔

مغربی ڈاکٹروں کا قول ہے کہ ایک سیب روزانہ کھانے سے ڈاکٹروں کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔ ممکن ہے یہ بیان صحیح ہو لیکن سیب قیمتی پھل ہے۔ اور اسے غریب آدمی روزانہ نہیں کھا سکتے۔ اس کے مقابلہ پر ٹماٹر نہایت ارزاں ہے ایک پیسہ کے ٹماٹر سارے کُنبہ کے لئے کافی ہو سکتے ہیں۔ اگر روزانہ ایک کچّا ٹماٹر کھا لیا جائے تو کسی حکیم یا ڈاکٹر کے ناز اُٹھانے کی ضرورت باقی نہ رہے گی۔ اور عوام کو وہی فائدہ حاصل ہوگا جو وُہ مغربی ڈاکٹروں کے قول کے مطابق سیب کے استعمال سے حاصل کر سکتے ہیں۔ ہندوستان کے غریب باشندوں کو جن کی صحت روز بروز گرتی جا رہی ہے اور جو بیش قیمت دواؤں اور پھلوں کو استعمال نہیں کر سکتے۔ اُنہیں قدرت کے تحفہ ٹماٹر سے ضرور فائدہ اُٹھانا چاہیئے۔

۵۲۔ شادی شُدہ لوگوں کی عُمر

چند مہینے ہوئے، کینیڈا سے ایسے اعداد آئے ہوئے شائع ہوئے تھے جن

سے یہ واضح ہوتا تھا کہ شادی شدہ، مخصوص عمروں میں، کنواروں کی نسبت کم مرتے ہیں۔ میٹرو پولیٹن لائف انشورنس کمپنی نے امریکہ کے مردوں اور عورتوں کے اعداد فراہم کئے ہیں، جن سے یقینی طور پر یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ تمام زمانۂ حیات میں یہی قاعدہ جاری رہتا ہے۔ کہ زندگی سے کنواروں کی نسبت شادی شدہ مردوں کو زیادہ حصہ ملتا ہے۔ اسی طرح شادی شدہ مردوں اور عورتوں میں مردوں پر قدرت زیادہ مہربانی کرتی ہے۔ تیس سے پینتالیس سال کی عمر تک شادی شدہ مردوں میں کنواروں کی نسبت اموات کی تعداد نصف سے بھی کم ہوتی ہے۔ تیس اور پینسٹھ سال کے درمیان کی عمر میں بیاہی عورتوں میں کنواریوں کی نسبت صرف دس فیصدی اموات کی کمی رہتی ہے۔ بیس سے چوبیس برس کی بیاہی ہوئی جوان عورتوں میں کنواریوں کی نسبت شرح اموات ایک ذراسی زیادہ ہے۔ جن مردوں کی بیویاں مرچکی ہیں، اُن میں اُن مردوں کی نسبت کہ جن کی بیویاں زندہ ہیں شرح اموات قریب قریب دوگنی ہوتی ہے۔ لیکن بیوہ عورتوں میں اپنی ہم عمر خاوند والیوں کی نسبت شرح اموات کچھ یُونہی سی زیادہ ہوتی ہے۔

۵۳۔ ہماری غذاؤں میں فولاد کا جزو

انسانی جسم کے لئے بحالتِ طبعی ساڑھے چار ماشہ سے کچھ زیادہ فولاد کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس مقدار میں تین ماشہ سے ذرا زیادہ خون میں شامل رہتا ہے۔ اور باقیماندہ جگر اور طحال میں۔ مندرجۂ ذیل غذاؤں کے ایک ایک ہزار حصّوں میں فولاد کی حسب ذیل مقدار پائی جاتی ہے:-

چوزۂ مرغ کا گوشت برائے نام۔ مچھلی کا گوشت برائے نام۔ میدہ ۰.۰۳۔ کھجوریں ۰.۰۳۔ مشین کے صاف کئے ہوئے چاول ۰.۰۵۔ کیلے ۰.۰۷۔ انسانی

دُودھ ۷۰ر۔ گوشت ۵ ۱ر۔ پھلیاں ۱۹ر۔ بغیر پالش کئے ہوئے چاول ۲۲ر۔ انڈے کی سفیدی ۲۵ر۰۔ گائے کا دُودھ ۳۰ر۔ موٹا آٹا ۳۷ر۔ چوکر ۳۸ر۔ سنترے اور نارنگیاں ۳۸ر۔ ناریل ۴۰ر۔ انڈے کی زردی ۴۰ر۔ انگور ۵۴ر۔ سیب ۶۴ر۔ انجیر ۶۰ر۔ اخروٹ ۶۱ر۔ گاجریں ۷۰ر۔ آلو بخارے ۹۴ر۔ ٹماٹر ۱۰۰ر۔ کھیرا ۱۴۰ر۔ کدو ۱۸۰ر۔ بند گوبھی ۲۱۶ر۔ پیاز ۲۲۰ر۔ مولی ۳۰۰ر۔ اسٹرابیری ۳۷ر۳۔ چاول کا چھلکا ۴۰۰ر۔ پالک ۶۰۵ر۔

۵۴۔ مچھلی کے تیل سے زخموں کا علاج

گذشتہ تین سال کے اندر ڈاکٹر ڈبلیو لوہر نے کئی ہزار زخموں کا علاج صرف مچھلی کے تیل سے کیا ہے۔ کاڈ لور آئل (مچھلی کا تیل) تنہا چونکہ بہت پتلا اور رقیق ہوتا ہے۔ اس لئے اِسے گاڑھا کرنے کی غرض سے اس میں شہد شامل کر کے مرہم سا بنا لیا جاتا ہے۔ زخم پر اِس مرہم کی ایک اچھی خاصی موٹی سی تہ جما دی جاتی ہے۔ اور زخم کا مواد اِس کی تہ کے نیچے سے رِس رِس کر خارج ہوتا رہتا ہے۔ جن زخموں میں سوزش موجود ہو، اُن پر اِس کا استعمال ممنوع ہے۔ ایسے تازہ زخم، کہ جن میں مواد اور سوزش زیادہ نہیں ہے، اِس کے اثر سے بہُت جلد اچھے ہو جاتے ہیں۔ جلے ہوئے زخم یا بستر پر پڑے رہنے کے زخم بھی اس سے جلد اچھے ہو جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں اس کے استعمال میں ایک یہ بھی فائدہ ہے کہ اس سے زخم میں کسی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی۔ جلے ہوؤں کے علاج میں چونکہ مچھلی کا تیل بیش قیمت ہے اِس لئے خرچ زیادہ پڑتا ہے۔ لیکن جس قدر جلد مریض شفایاب ہوتا ہے، اُسے اگر پیشِ نظر رکھا جائے تو یہ خرچ ناگوار نہیں ہو سکتا۔

۵۵ حفظِ صحت کیلئے جاپانی مذہبی احکام

اخبار "فیجی شمپو" کے مطابق قدیم جاپانی مذہبی احکام تندرستی اور درازیٔ عمر کے متعلق حسب ذیل تھے :-

(۱) زیادہ سے زیادہ وقت جو تم بسر کر سکتے ہو کھُلی ہوا میں بسر کرو۔ (۲) دن میں ایک مرتبہ سے زیادہ ہرگز گوشت نہ کھاؤ۔ (۳) تیز گرم پانی سے روزانہ ایک مرتبہ غسل کرو۔ (۴) گرم اور کھُردرے کپڑے پہنا کرو۔ (۵) شام کو جلدی سو جاؤ اور صبح کو تڑکے سے اُٹھ بیٹھو۔ (۶) روزمرّہ رات کو کم سے کم چھ گھنٹے اور زیادہ سے زیادہ سات گھنٹے سویا کرو اور ہمیشہ تاریک کمرے میں کھڑکیاں کھول کر سویا کرو۔ (۷) ہمیشہ چھ دن کے بعد ساتویں دن آرام کیا کرو۔ اور اس روز پڑھنے لکھنے کا بھی کوئی کام نہ کیا کرو۔ (۸) کبھی کسی حالت میں بھی غصہ کا اظہار نہ کیا کرو۔ دماغ سے بہت زیادہ یا بہُت عرصہ تک کام نہ لیا کرو۔ (۹) بیواؤں کو اور اُن مردوں کو جن کی بیوی مرگئی ہو، جلد سے جلد دُوسری شادی کر لینی چاہیئے۔ (۱۰) چائے اور قہوہ کم مقدار میں انتہائی اعتدال کے ساتھ پیو۔ تمباکو بالکل استعمال نہ کرنا چاہیئے۔ اور شراب کو کسی صورت میں بھی ہاتھ نہ لگانا چاہیئے۔ (۱۱) گرم کمروں میں نہ رہا کرو، بالخصوص ایسے کمروں میں، جنہیں آگ جلا کر گرم کیا گیا ہو۔ (۱۲) بدن کے جو اعضاء کثرت استعمال یا عُمر کی زیادتی کی وجہ سے ضعیف ہو جائیں، اُنہیں طاقت دینے کے لئے جانوروں کے وہی اعضاء کھایا کرو، کہ جو تمہارے بدن میں کمزور ہیں۔

اب پڑھنے والے بطور خود اندازہ لگا سکتے ہیں کہ یہ قواعد دُوسرے مُلکوں کے حفظانِ صحت کے قواعد سے بہتر ہیں یا ویسے ہی ہیں لیکن اگر جاپانیوں کی

قوتِ عمل اور دُنیا میں قائم و باقی رہنے کی صلاحیت، جس کی ان کی قوم میں افراط ہے، اِنہی قواعد کی بدولت ہے تو اِتنا ضرور کہا جا سکتا ہے کہ اُن کی قوم کے لئے یہ قواعد بہت ہی مُفید ثابت ہوئے ہیں ؛

۵۶۔ سِل یعنی ٹی۔بی کا ایک نیا علاج

نیویارک (امریکہ) کے سرکاری ہسپتال کے ڈاکٹر میکانکی نے اِس اُصول کو پیشِ نظر رکھتے ہوئے کہ سِل کے مریضوں میں روغن جگر ماہی (کاڈلور آئل) کا استعمال مُفید ہوتا ہے، ٹی۔بی کے مریضوں میں بھی روغن مذکور کا استعمال شروع کر دیا۔ پہلے پہلے تو اُن کو کوئی فائدہ نہیں پہنچا، بلکہ بعض کو ایک حد تک نقصان ہوا لیکن اِس تجربے کے دَوران میں ضعفِ ہضم کے مریضوں کو جب روغن مذکور سنگترے کے رس کے ساتھ دیا گیا، تو اُن کو نمایاں فائدہ ہوا۔ اِس کے بعد ایسے مریضوں کو روغن مذکور استعمال کرانے کا یہ طریقہ اختیار کیا گیا کہ ٹماٹر کا تین اونس رس نکال کر ایک چھوٹے سے شیشے کے گلاس میں ڈال دیا جاتا تھا، اور اس کے اُوپر نصف اونس معمولی روغن جگر ماہی (کاڈلور آئل) ڈال کر تین مرتبہ روزانہ غذا کے بعد مریضوں کو پلا دیا جاتا تھا۔ اِس سے مریضوں کو حیرت انگیز فائدہ ہونے لگا۔ چنانچہ تین سال تک نہایت پُر احتیاط تحقیق کے بعد معلوم ہُوا کہ ٹی۔بی میں اِس علاج سے ۸۶ فیصدی، بلکہ اِس سے بھی زیادہ کامیابی حاصل ہوتی ہے۔ اِس سے چند ہفتوں یا دنوں میں مریض کی حالت بدل جاتی ہے ؛

۵۷۔ پاؤں کی تکلیفیں

اعداد و شمار سے ظاہر ہو رہا ہے کہ پاؤں کی تکلیفوں کے مریض برابر بڑھ

جا رہے ہیں۔ ان ہی اعداد وشمار سے پتہ چلتا ہے کہ دس جوان آدمیوں میں سے ہر نو آدمی کسی نہ کسی طرح کی پیروں کی تکلیف میں مُبتلا ہیں۔ اور اِس تعداد میں ۶۸ فیصدی عورتیں ہیں اور ۳۲ فیصدی مرد۔ اِس کا سبب سمجھ میں آسکتا ہے۔ کیونکہ عورتوں کی خواہش ہوتی ہے کہ اُن کے پَیر چھوٹے چھوٹے اور نازک نظر آئیں، اور اِس لئے وُہ ایسے جُوتے پہنتی ہیں جو چھوٹے ہوں یا ایسے جُوتے استعمال کرتے ہیں جن کی شکل وصورت پَیر کی قدرتی شکل سے مختلف ہوتی ہے۔ اعداد وشمار کی مزید تحقیق سے معلوم ہؤا کہ پَیر کی شکایتوں میں مُبتلا عورتوں میں سے ۷۰ فیصدی وُہ عورتیں ہوتی ہیں، جن کی عمریں تیس اور پچاس سال کے درمیان ہوں۔ اور بیس سے کچھ زیادہ فی صدی اٹھارہ اور تیس کے درمیانی عمر والیاں ہوتی ہیں۔

پیروں کی اِن تکالیف کی اہمیت کا اندازہ اِس سے ہوسکتا ہے کہ آٹھ اور چودہ سال کے درمیان سکول جانے والے بچّوں کے پیروں کا جب معائنہ کیا گیا تو معلوم ہؤا کہ اسّی فیصدی لڑکیاں اور پینسٹھ فی صدی لڑکے اِس خرابی میں مُبتلا ہیں۔ اِس نوع کی شکایتیں خاص طور سے ایسے جوتوں کے استعمال سے پیدا ہوتی ہیں جو پاؤں میں ٹھیک نہ ہوں۔ اُن لوگوں کو یہ شکایتیں بہت ہی عام ہوتی ہیں کہ جن کو زمانۂ طفولیت ہی میں بہت چھوٹے جُوتے پہننے کا عادی بنا دیا جائے۔

۵۸۔ وِٹامین "سی" حاصل کرنے کا سستا طریقہ

ٹورونٹو یونیورسٹی کے شعبۂ حفظانِ صحت کے ڈاکٹر ای۔ ڈبلیو میک ہنری نے اپنی ایک رپورٹ میں بیان کیا ہے کہ اب سنترے یا ٹماٹر کے عرق کی بجائے شلغم بھی اسی قدر مُفید تسلیم کر لیا گیا ہے۔ اُن کا بیان ہے کہ ٹورونٹو میں ایک سنیٹ (امریکن سکہ تقریباً ڈیڑھ پیسے) کے برابر میں اتنے شلغم مِل جاتے ہیں، کہ اُن سے وٹامین "سی"

کی سَواکائیاں حاصل ہو سکیں - ایک سیر شلغموں میں سے پندرہ اونس (۷ ۱/۲ چھٹانک) عرق
نکلتا ہے جو کسی قدر میٹھا ہوتا ہے اور بدمزہ نہیں ہوتا۔ ذرا سا نمک ملا کر اسے
خوش ذائقہ کیا جا سکتا ہے لیکن چھوٹے بچّوں کو وُہ بالکل سادہ دینا چاہیئے شلغم کا
عرق گھر ہی میں بآسانی اِس طرح تیار ہو سکتا ہے کہ شلغموں کو کس لیا جائے اور پھر
اُن کسے ہوئے شلغموں کو کپڑے میں باندھ کر اور دبا کر عرق نکالا جائے۔

۵۹۔ بیماریاں پھیلانے والے آدمی اور جانور

جب زکام یا انفلوئنزا پھیلا ہوا ہو تو یہ بہت ہی ضروری ہے کہ بچّوں کو ایسے
آدمیوں کے پاس نہ جانے دیا جائے جو کھانسی زُکام میں مبتلا ہوں معمولی زکام
بھی جراثیم ہوتے ہیں، جو ایک سے دُوسرے تک تھُوک، بلغم، دستی رُومال، مریض کے
ہاتھ، مریض کی کھانسی اور مریض کی چھینکوں کے ذریعے سے پہنچ جاتے ہیں۔ یہ بھی
ممکن ہے کہ گفتگو کے دوران میں سانس کے ذریعہ سے یہ جراثیم پہنچ جائیں
یہ واقعہ ہے کہ اگر زکام اور انفلوئنزا کے مریض بیمار ہوتے ہی تندرستوں سے
کامل علیحدگی اختیار کر لیا کریں تو یہ مرض بہُت ہی کم ہو جائے۔

اِن امراض کو وبائی طور پر پھیلانے کے مجرم صرف انسان ہی نہیں ہیں بلکہ
جانور اور شوق کے لئے پالے ہوئے جانور بھی جراثیم کو اِدھر سے اُدھر لے جاتے
ہیں۔ کُتّوں اور بلیوں کو محبّت میں آ کر ساتھ کھلانا یا اُنہی برتنوں میں اُنہیں بھی کھانا
کو دینا کہ جن میں گھر والے خود کھاتے ہیں حد سے زیادہ مذموم طریقہ ہے۔ جو لوگ کُتّے
گھوڑے وغیرہ پالتے ہیں اُنہیں بھی یہ چاہیئے کہ اِن جانوروں کے تھانوں سے واپس آ
کر فوراً اچھی طرح اپنے ہاتھ کسی جراثیم کُش دوا سے دھو ڈالیں۔ کیونکہ عین ممکن ہے کہ
ملنے جُلنے اور اُنکے پروں یا سُموں پر ہاتھ پھیرنے سے ہاتھ جراثیم میں آلودہ ہو گئے ہوں

کھانے پینے کی تمام چیزیں اتنی اچھی طرح ڈھکی ہوئی اور محفوظ رہنی چاہئیں کہ اُن تک چوہے، چیونٹیاں، کیڑے مکوڑے اور مکھیاں کسی طرح نہ پہنچ سکیں۔ دُنیا میں مکھی سے زیادہ کوئی جانور بیماریاں نہیں پھیلاتا۔ جن گھروں میں خانہ داری کا اچھا انتظام ہوتا ہے، وہاں دُودھ، روٹی اور مکھن وغیرہ کبھی کھلا نہیں پڑا رہتا۔ بلکہ یہ سب چیزیں نہایت احتیاط کے ساتھ جالیوں میں ڈھک کر رکھی جاتی ہیں تاکہ چوہوں کی اُن تک رسائی نہ ہو جائے جو طاعون پھیلانے کے لئے مشہور ہیں۔ جس طرح جوئیں ٹائیفائڈ بُخار پھیلاتی ہیں، اسی طرح چوہوں کے جسم کے پسّو طاعون کے جراثیم کو ایک جگہ سے دُوسری جگہ پہنچا دیتے ہیں ؀

۶۰۔ روغن زیتون کی کرامات

روغن زیتون تندرستی کے لئے بہت مُفید ہے اور اس کا استعمال اس سے بہت بہت زیادہ ہونا چاہئے کہ جتنا اِس زمانے میں ہوتا ہے۔ عام طور پر یہ تیل انگریزی کھانوں میں سے سلاد کے ساتھ استعمال ہوتا ہے۔ اور بہت ہی تھوڑی مقدار میں استعمال کیا جاتا ہے۔ بہتر یہ ہے کہ سلاد میں تیل کی مقدار اس سے بہت زیادہ ڈالی جائے۔ کم سے کم اِتنی کہ جتنی اور سب چیزیں اس میں پڑتی ہیں۔

روزانہ صبح و شام اگر روغن زیتون کا ایک ایک چمچہ (چائے کا چمچہ) پی لیا جائے تو انسان کی صحت بہت درست رہ سکتی ہے۔ خاص کر ایسے آدمیوں کی کہ جن کی جلد خشک رہتی ہے۔ بچوں کے لئے بھی یہ تیل ایک بہت اچھی دوا ہے۔ اور بالوں کی پرورش بھی اس سے خوب ہوتی ہے۔ نیم گرم تیل کی مالش اگر سر پر کی جائے اور انگلیوں کے سروں سے تیل کو بالوں میں خوب جذب کر دیا جائے تو دُوسرے دن سر دھونے پر معلوم ہوگا کہ ان بالوں میں بھی رنگ اور چمک آگئی ہے کہ جو قریب قریب

مُردہ ہو چکے تھے۔

رات کو سوتے وقت اگر چہرہ، ہاتھ اور بازوؤں پر روزانہ اِس کی مالش کی جا
تو جلد جھریاں پڑنے سے محفوظ رہے گی۔ اِس کام کے لئے بہت ذرا سا تیل استعم
کرنے کی ضرورت ہے۔ ذرا سی رُوئی یا کپڑے کا ٹکڑا تیل میں ڈبو کر آہستہ سے پھی
دیا جائے اور پھر اس کپڑے سے سب جگہ لگا لیا جائے۔

دُھوپ اور خُشک ہواؤں کے اثر سے بھی روغن زیتون جلد کو محفوظ رکھ
ہے۔ عورتیں پہلے یہ تیل لگا کر پونچھ دیں اور پھر پوڈر لگانا چاہیں تو لگا لیں۔

۶۱۔ نسوار کا مُہلک اثر

تمباکو کا استعمال مختلف طریقوں طریقوں پر کیا جاتا ہے۔ لیکن غالباً نسوار کے ط
پر اس کے استعمال کا طریقہ سب سے زیادہ مضرِ صحت ہے۔ ناک کی غشا
مخاطی میں تمباکو کا زہر جذب ہو کر خون میں پہن
جاتا ہے، اور اس طریقہ پر وہ جسم
نظامِ عصبی کو شراب سے بھی زیادہ
کر دیتا ہے۔ اس کے اثر کی تیزی
تو اِن چھینکوں ہی سے ظاہر ہو
ہے، جو تمباکو کی نسوار لیتے ہی
لگتی ہیں۔ لیکن اس خاموش اثر سے بھی
کی قوت کا بہت کچھ اظہار ہو سکتا ہے۔ جس کی بدولت
سُونگھنے والا اِس عادت کا غلام بن جاتا ہے، اور ناس لئے بغیر اُسے کسی طر
چین ہی نہیں پڑتا۔

گذشتہ چند سال کے اندر نسوار کے استعمال کی عادت بہت بڑھ گئی ہے۔ اور اگرچہ متمول طبقہ میں یہ مصیبت خصوصیت کے ساتھ زیادہ ہے۔ تاہم غرباء کا طبقہ بھی اس سے محفوظ نہیں ہے۔ ممکن ہے کہ اس ترقی کا باعث یہ ہو کہ لنڈن کے ایک ڈاکٹر نے ایک مضمون شائع کیا تھا جس میں اُس نے یہ لکھا تھا کہ نسوار لینے سے روز روز کا نزلہ و زکام جاتا رہتا ہے۔ لوگوں کو یہ ایک عذر مل گیا، اور بڑے شوق سے اس عادت کو اختیار کرنے لگے۔

لیکن لوگوں کو یہ دیکھنا چاہیئے کہ ناک کی جھلّی کو سُن کر دینے کے متعلق اس میں خواہ کتنی ہی خوبیاں ہوں۔ لیکن یہ ایک ایسی عادت ہے جس سے دُوسرے دیکھنے والوں کو سخت کراہت ہوتی ہے۔ اگر کسی طبّی عذر کی بناء پر نسوار کا استعمال لازمی ہی قرار پائے تب بھی اس کی کیا ضرورت ہے کہ بر سرِ عام ایسا کیا جائے۔ جس طرح دانت مانجھنے یا ڈاڑھی مُونڈنے کا کام تنہائی میں کیا جاتا ہے، اسی طرح اس کام کو بھی تنہائی میں انجام دینا چاہیئے۔

لیکن پہلے ہمیں یہ دیکھنا ہے کہ آیا نسوار ایسی مفید چیز بھی ہے کہ ہمیں اس کے نقائص کی کچھ پرواہ ہی نہ ہو۔ یہ دلیل کہ بعض بڑے بڑے آدمی اس عادت کی حمایت میں ہیں، کوئی معقول حجّت نہیں ہے۔ کیونکہ افیون نوشی جیسی عادت کے بھی بہت سے حامی ہو گذرے ہیں۔ ایلی ہو فلاسفر کا مقولہ ہے کہ "بڑے آدمی لازمی طور پر عقلمند ہی نہیں ہوتے۔"

تمباکو خواہ کسی صورت میں بھی استعمال کیا جائے ایک مہلک اور خاموشی سے اثر کرنے والا زہر ہے۔ اور اس کے مسلسل استعمال سے دائمی خرابیاں جسم میں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اِن اثرات میں سب سے زیادہ مخصوص اس کا نظامِ عصبی اور دماغ پر اثر ہے۔ دماغ اور اعصاب کو یہ بے حس اور نیم مفلوج کر کے تباہ کر دیتی ہے۔ دل پر

بھی اس کا اثر بہت ہی بُرا ہوتا ہے۔ قلب کی حرکت بے قاعدہ ہو جاتی ہے۔ اور بسا اوقات اِس سے مَوت لاحق ہو جاتی ہے۔ آلاتِ ہضم کے افعال میں بھی اِس سے سخت فتور پیدا ہو جاتا ہے اور بعض حکماء کی یہ رائے ہے کہ چھوٹی آنتوں میں زخم پڑ جانے کے باعث بھی ہوتا ہے۔ اس میں ذرا سا بھی شک نہیں ہے کہ اس کی وجہ سے نظامِ ہضم میں ایسی خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں جو اس عادت کے چھوڑ دینے پر بھی علاج سے درست نہیں ہوتیں۔

۶۲ - اپنا مُنہ بند رکھو

اِس نام کی ایک کتاب ۱۸۷۵ء میں لنڈن کے ڈاکٹر جارج کٹلین نے لکھی تھی۔ وُہ لکھتا ہے کہ "انسان کے علاوہ دُنیا میں کوئی جاندار ایسا نہیں ہے جو مُنہ کھول کر سوتا ہؤا اور انسانوں میں یہ غیر قدرتی عادت صرف ان طبقوں تک محدود ہے جو اپنے آپ کو مہذب کہتے ہیں۔ اور طرح طرح کی عیش پرستیوں میں اور مصنوعی گرمی میں پرورش پاتے ہیں۔

اِنسان کی جسمانی بناوٹ ہی اِس بات کا کافی ثبوت ہے کہ مُنہ کھُلا رکھ کر سونے کی اس کی عادت غیر قدرتی ہے۔ اور یہ کہ دُوسرے جانوروں کی طرح قدرت نے اِنسان کو بھی یہی عادت دی ہے کہ وُہ مُنہ بند کر کے سویا کرے، تا کہ نتھنوں کے قدرتی راستے سے اس کے پھیپھڑوں میں آزادانہ ہوا جا سکے۔

حبشیوں کے بچّے جانوروں کے بچّوں کی طرح قدرت کے منشاء کے مطابق ناک سے سانس لیتے ہیں۔ اور سوتے میں اپنا مُنہ بند رکھتے ہیں۔ اگر کوئی بچہ اِس عادت سے مستثنیٰ ہو اور اپنا مُنہ کھُلا رکھتا ہو تو ماں زبردستی، بلکہ ایک حد تک بے رحمی، کے ساتھ اس کا مُنہ اس وقت تک بند کئے رہتی ہے، جب تک

وُہ ناک سے سانس نہ لینے لگے۔ اور اِس طرح عمر بھر کے لئے اس کی عادت مطابق فطرت کر دیتی ہے۔

مُنہ کھول کر سونا بالکل غیر قدرتی چیز ہے اور اِس سے پھیپھڑوں پر بار پڑتا ہے، جو کہ سونے والے کے چہرے پر علاماتِ تکلیف سے یا خواب میں چونک چونک پڑنے سے ظاہر ہوتا ہے۔

"اگر مَیں آئندہ نسلوں کے لئے کوئی اصُول بتانا چاہُوں تو وُہ صرف یہ تین الفاظ ہوں گے کہ 'مُنہ بند رکھو'۔"

"میری عمر بہت کافی ہے اور میں نے بہت دُنیا دیکھی ہے۔ مجھے کبھی کوئی بُوڑھا یا معمّر آدمی ایسا نہ ملا جو اپنا مُنہ کھُلا رکھتا ہو اور جس کا جبڑا لٹکا رہتا ہو۔ جو لوگ مُنہ کھُلا رکھ کر سوتے ہیں، وُہ کبھی بڑھاپے کی عمر کو نہیں پہنچتے۔ اور بچپن ہی میں مر جاتے ہیں"۔

اِنسان کا مُنہ اِس لئے بنایا گیا ہے کہ اِس میں غذا ڈالی جائے، چبائی جائے اور معدہ کے حوالے کر دی جائے۔ نتھنے اِس لئے بنے ہیں کہ ان کے نازک اور ریشہ دار استر کے ذریعہ سے ہوا گرم اور صاف ہو کر پھیپھڑوں میں جائے۔ وُہ پھیپھڑوں کے دروازوں کے پاسبان ہیں۔ اور دورانِ خواب میں ہوا کی پیمائش کر کے دونوں پھیپھڑوں میں برابر مقدار بھیجتے رہتے ہیں۔ عیسائیوں کو بتایا گیا ہے کہ اِنسان کے اندر رُوح یا زندگی کا سانس نتھنوں کے راستے پھُونکا گیا تھا، پھر کیوں نہ ہم اِسی راستے سے سانس لے کر اپنی زندگی کو قائم رکھیں +

۶۳۔ سبزی خوری کا اثر رنگت پر

آج کل اطبّاء سبزی خوری پر بہت زور دے رہے ہیں۔ لوگ گوشت کھانے

کے بے حد عادی ہو چکے ہیں۔ اور یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ تازہ پھلوں اور سبزیوں کا عام استعمال مرض سرطان کو روکتا ہے۔

اگر کوئی شخص چاہتا ہے کہ اُس کی رنگت صاف اور صحت کی حالت میں رہے تو اسے ولایتی بینگن (ٹماٹو)، کاہو۔ سلات اور چانسر (کریس) کھانے چاہئیں۔ برعکس اس کے جو شخص موٹا تازہ بننا چاہے اُسے اپنی غذا میں مٹر۔ لوبیا۔ مسُور کو زیادہ مقدار میں جگہ دینی لازم ہے۔

پھل۔ روٹی اور مکھن و دُودھ کی غذا تجربتاً استعمال کرنا مُفید ہے۔ گوشت حتیٰ الوسع استعمال نہیں کرنا چاہئے......... اگر لوگ پھل اور سبزیات زیادہ استعمال کریں تو جگر کو مُفید ہے۔ اور کھانا کھانے کے بعد جو سُستی سی محسوس ہوتی ہے وُہ بھی دُور ہو جائے گی +

۶۴۔ پانی پینے کے فائدے

ڈاکٹر ڈبلیو۔ ٹی مونٹ کی رائے ہے کہ پانی زیادہ مقدار میں پینا چاہئے کیونکہ جسم کے افعال پانی کی مدد سے اور اُس کی موجودگی میں انجام پا سکتے ہیں۔ ہاضمہ۔ غذا کا جزوِ بدن ہونا۔ فضول چیزوں کا جسم سے خارج ہونا۔ یہ باتیں جسم کے اندر پانی کی مقدار موجُود ہونے کے مطابق عمل میں آتی رہتی ہیں۔ اگر پانی مقدار مطلوبہ سے کم نہ ہو، تو یہ باتیں اچھی طرح انجام نہیں پا سکتیں۔ پانی کے زیادہ مقدار میں پینے ہی سے یہ سارے کام عُمدگی کے ساتھ انجام پاتے ہیں۔ سرد پانی کے پینے سے رگ و پٹھے زیادہ مضبُوط اور چُست ہوتے ہیں۔ جسم میں ٹمپریچر کم ہو جاتا ہے۔ آنتوں کا عمل باقاعدہ رہتا ہے۔ بلغم وغیرہ کے خارج ہونے کے علاوہ ہاضمہ میں مدد ملتی ہے۔

اس کے علاوہ اور بھی فائدے ہوتے ہیں اور مندرجہ ذیل قسم کی کہنہ شکایات

بھی دُور ہوتی ہیں۔ مرگی۔ دیوانگی۔ دمہ۔ ہسٹیریا۔ اعصابی وجع مفاصل۔ امراض نسائی وغیرہ وغیرہ میں جو لوگ مُبتلا ہوتے ہیں، وُہ بہُت کم پانی پیتے ہیں۔ جسم کی ہر رگ اور ہر عُضو پانی حاصل کرنے کے لئے جد و جہد کرتا ہے۔ اور اس میں جو پانی موجُود ہوتا ہے، وُہ زہر سے آلوُد ہوتا ہے۔

یہ زہر جسم سے خارج ہونا چاہیئے۔ جو چیزیں جسم سے خارج ہوتی ہیں مثلاً پسینہ۔ بول و براز۔ گوز۔ اگر اِن کو جسم سے خارج نہ ہونے دیا جائے تو انسان اُن کے اثر سے ہلاک ہو سکتا ہے۔ ایک ہی وقت میں زیادہ پانی پینے سے کم نفع ہوتا ہے بلکہ وقفہ دے دے کر پینے سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔ موسم گرما میں پانی بہُت زیادہ مقدار میں پینا چاہیئے۔

۶۵۔ پاگل پن کی دَوا "سنگار"

پاگل پن ایک ایسی بیماری ہے جس سے نہ صرف مریض کو، بلکہ سارے کُنبہ کو بھاری تکلیف اُٹھانی پڑتی ہے۔ اِس بیماری کا علاج بہُت کم جگہوں پر ہوتا ہے۔ امریکہ میں پاگل پن کے لئے ایک بڑا عجیب علاج ایجاد ہوُا ہے۔ امریکہ کے النویا سٹیٹ مینٹل ہسپتال کے ڈاکٹر کوبرٹ سمتھ کا کہنا ہے کہ آپ کسی پاگل عورت کو اگر شیشہ میں اپنا چہرہ دیکھنے کے لئے کہیں اور اُسے اپنا رُوپ سُندر دکھائی پڑے تو اِس کا اُس کے دِل پر بڑا اثر پڑتا ہے، وُہ زندگی میں دلچسپی لینے لگتی ہے۔ اِس لئے مذکورہ بالا پاگل خانہ کے اندر رہنے والی عورتوں کو بناؤ سنگار کی..... خاص طور پر ترغیب دی جاتی ہے۔ اور یہ علاج ایسا کامیاب ہوُا ہے کہ اس کے لئے ایک الگ مکان بنایا گیا ہے، جس میں عورتوں کی خوبصورتی بڑھانے والی بہُت سی چیزیں مہیّا کی گئی ہیں۔

۶۶۔ اخلاقی بیماریوں کا علاج رنگوں سے

پروفیسر "ہنری پاسے" فرانس کے ایک سرکردہ ماہر ہیں۔ آپ کا یہ دعویٰ ہے کہ رنگوں کے ذریعہ سے ہر ایک مرض کا بخوبی علاج ہو سکتا ہے۔ بلکہ ہر قسم کی بدمعاشی کا بھی قلع قمع ہو سکتا ہے۔ پروفیسر موصوف کہتے ہیں کہ جو شخص گلابی رنگ کے کپڑے پہن کر پھرے وُہ قاتل کی دار و گیر سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ اور جو نیلے رنگ کی پوشاک زیب تن کرے وُہ وجع المفاصل کے حملہ سے بچا رہے گا۔ پروفیسر پاسے امراض نفسانیہ کا قرار واقعی علاج کرنے کے دعویدار ہیں۔ موصوف نے ان لوگوں کے لئے، جو دنیوی معاملات میں خاطر خواہ کامیابی حاصل نہیں کرتے، یہ نسخہ تجویز کیا ہے۔ صُبح اُٹھتے ہی شیشہ کے سامنے کھڑے ہو جاؤ۔ اور اس کے مرکز پر ٹکٹکی باندھ کر دیکھنا شروع کر دو۔ اور آہستہ آہستہ اپنے دل میں یہ الفاظ کہو "ہر ایک چیز دلفریب اور خوشگوار ہے۔ مَیں بدصُورت نہیں ہوں۔ مَیں جو چاہوُں کرنے پر قادر ہوُں۔ مَیں کامل ہوُں۔ مَیں اَوروں سے بہتر ہوُں"۔ اِس کے ساتھ ہی یہ بھی ضروری ہے کہ آپ سیدھے ہو کر کھڑے ہوں اور سینہ پھیلائے رہیں۔ پھر کمرے میں چند منٹ چہل قدمی کریں۔ گویا آپ بڑے آدمی ہیں۔ اور اس وقت اپنے روزانہ کام کی تجویز سوچیں کہ کس طرح اور کس طریقہ پر اِسے انجام دینا ضروری ہے۔ جس آدمی کا دِل پریشان اور اپنے قدرتی توازن اور سکوُن سے بیگانہ ہو، اُسے چاہیئے کہ اپنے پلنگ کی چادریں اور غلاف وغیرہ نارنجی رنگوالے۔ اور گھر کے ہر کمرے میں نارنگیوں کی چھوٹی ٹوکری بھر کر وسط میں رکھ چھوڑے۔ سویرے اُٹھتے ہی چند منٹ تک نگاہ جما کر نارنگیاں دیکھا کرے۔ دو ہی ہفتہ میں اُس کے دماغ اور من کی بے قاعدگی اور پریشانی کافور ہو جائے گی ؀

۶۷۔ دمہ یا سِل وغیرہ کیلئے انار کے پھولوں کا شربت

میٹھے انار کے پھُولوں کو کُونڈی سوٹے یا سِل بٹّے پر پیس کپڑے میں سے نچوڑ کر رَس نکالیں۔ جس قدر یہ رَس ہو اُس میں اُسی قدر کھانڈ ملا کر حسب دستور شربت تیار کریں۔ شربت نہ تو اس قدر گاڑھا ہونا چاہیئے کہ جم جائے۔ اور نہ ہی اِس قدر پتلا کہ جلدی سڑ جائے۔ شربت تیار ہونے پر آگ پر سے اُتار کر اُس شربت میں ایک تولہ فی سیر کے حساب سے کچّی پھٹکڑی پیس کر ڈال لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر شربت کو کپڑے میں سے چھان کر بوتلوں میں بھر لیں۔

کھانسی۔ نزلہ۔ دمہ۔ سِل اور تپدق وغیرہ امراض کے لئے ممالک غیر سے انیک قیمتی سے قیمتی ادویات تیار ہو کر آتی ہیں کہ جن پر مُلک کا بہُت سا روپیہ مُلک سے باہر چلا جاتا ہے۔ یہ شربت اُن تمام ادویات سے اِن امراض میں بدرجہا زیادہ مُفید ہے۔ لیکن ہندوستان کی بدقسمتی ہے کہ اِس مُلک کے باشندوں کی اب تک بھی آنکھیں نہیں کھُلیں اور وُہ اپنے مُلک میں پیدا اور تیار شدہ ادویات سے برابر نفرت کر رہے ہیں۔ جب کہ دُنیا کے تمام ممالک اپنے پاؤں پر کھڑا ہو چکے ہیں۔ اور حتےٰ الوسع اپنے ملک کی چیزوں سے ہی کام لیتے ہیں۔

مذکورہ بالا امراض میں یہ شربت مریض اور مرض کی طاقت اور حالت کے مطابق چھ ماشہ سے دو تولہ تک دِن میں دو تین بار ویسے ہی چٹا دینا چاہیئے۔ یا کسی قدر پانی ملا کر یا بکری کے دُودھ میں مِلا کر پلانا چاہیئے۔

۶۸۔ بڑھاپے کو دُور کرنے والی ورزش

سیدھے کھڑے ہو جاؤ۔ گردن اکڑی ہوئی ہونی چاہیئے۔ لیکن سر پیچھے کو جھکا

ہؤا نہ ہو۔ پیٹ کی نسوں کو بند کرو۔ بازوؤں کو ذرا پچھلی طرف رکھو۔ جسم کا بوجھ پاؤں کے تلوؤں پر رکھو۔ چار بار زور زور سے سانس لو۔

پروفیسر ولیم اینڈرسن لکھتے ہیں کہ ہر ایک آدمی ۳۰ سیکنڈ (آدھا منٹ) یہ ورزش کر کے تندرست رہ سکتا ہے۔ اور خاص کر ۷۰ سال کے بوڑھوں کے لئے تو یہ ورزش بہت ہی مُفید ہے۔ پروفیسر صاحب خود یہ ورزش ہر روز کرتے ہیں۔ اُن کی عمر اِس وقت ۸۳ سال ہے۔ اُنہوں نے ایک اخبار کے نامہ نگار کو بتایا کہ "کوئی وجہ نہیں کہ ایک آدمی یہ ورزش کرے اور ۷۰ سال کی عمر میں بھی اپنے کو جوان محسوس نہ کرے۔ میری عُمر ۸۳ سال ہے۔ اور میرا یقین ہے کہ اگر میں یہ ورزش کرنے کا عادی نہ ہوتا تو اب تک کبھی کا مر جاتا"۔

۶۹۔ ناخن دیکھ کر صحت کا پتہ لگانا

فلاں شخص کی صحت اچھی ہے یا بُری، یہ اُس کے رنگ، رُوپ اور ڈیل ڈول سے پتہ لگایا جا سکتا ہے۔ پُرانے زمانہ میں وَیدلوگ نبض دیکھنے کے ساتھ ناخن بھی دیکھا کرتے تھے۔ جگر کی بیماری کا اثر ناخن کے رنگ پر پڑتا ہے۔ ناخن سے آدمی کی طاقت کا پتہ چلتا ہے۔ حال میں فرانس کے ڈاکٹر جولر، ڈاکٹر نیرا اور ڈاکٹر بوٹ نے ۱۲۰۰ اشخاص کا امتحان کیا۔ اُن میں مریض، شفایاب اور پُورے صحت ور غرضیکہ سب طرح کے لوگ تھے۔ ڈاکٹروں کا قول ہے کہ انسان کے ہاتھوں کے ناخنوں کی جڑ میں جو سفید چاند نما نشان ہوتا ہے وُہ تندرستی کی علامت ہے۔ پُورے تندرست اشخاص کے دس میں آٹھ ناخنوں میں ضرور ہی یہ نشان ہوتا ہے۔ جیسے ہی انسان بیمار ہوتا ہے، یہ چاند نما سفیدی گھٹنے یا مِٹنے لگتی ہے۔ اِس کے علاوہ چونکہ جاڑے اور موسم بہار میں انسان کی صحت زیادہ اچھی ہوتی ہے، اِس

لئے یہ سفید نشان زیادہ بڑے اور صاف ہو جاتے ہیں ﴿

۷۰۔ سیب ہمارے لئے کیوں مُفید ہے؟

جرمنی کی بین الاقوامی یونیورسٹی ہیڈلبیگ کے پروفیسر مورو نے حال میں ہی پتہ لگایا گیا ہے کہ سیب کا استعمال کرنے سے پیٹ کی کئی بیماریاں مٹ جاتی ہیں۔ خاص کر بچوں کی پیٹ کی بیماریوں کو دُور کرنے میں تو یہ رام بان کی طرح کام کرتا ہے۔ ڈاکٹر مذکور نے بُخار، آؤں اور سنگرہنی وغیرہ امراض میں مُبتلا بالکوں کو پکّا سیب کھلایا۔ اِس طرح دو دِن تک اُن مریض بالکوں کو صرف سیب ہی دئے گئے۔ اُس کے بعد دو دِن دُوسرے پھل دئے گئے اور وُہ بالک بھلے چنگے ہو گئے۔ بارہ سے چوبیس گھنٹہ کے اندر اُن کا بُخار اُتر گیا، دست رُک گئے۔ دستوں سے نالاں ہونے پر جیسے بدن تھک جاتا ہے، اُس قسم کی کوئی تھکاوٹ اُن بالکوں کے بدن میں نہیں دکھائی دی۔ سیب کے علاوہ اُنہیں اور کوئی بھی دوا نہیں دی گئی تھی ﴿

۷۱۔ مالش کیلئے سب سے اچھّا تیل کون سا ہے؟

سب تیلوں سے عُمدہ تیل تِلوں کا ہے۔ یہ کھانے اور لگانے دونو کام آتا ہے۔ تِلوں کے تیل کی مالش میں گھی سے آٹھ گُنا زیادہ طاقت ہے۔ ایک چھٹانک تیل کی مالش بدن کے اندر جذب ہو جائے تو آٹھ چھٹانک گھی کھانے کے برابر ہے۔ تِلوں کا تیل بدن کو نرم کرتا ہے۔ باہ کو تیز کرتا ہے۔ منی زیادہ کرتا ہے۔ بھُوک بڑھاتا ہے۔ اور زخم وغیرہ کو بھی مُفید ہے۔ اگر ہو سکے، تو صُبح اِس تیل کی مالش کر کے نہایا کرو۔ اور سارا دن خوش رہا کرو ﴿

۷۲۔ بچّوں کی بڑھتی ہوئی شرح اموات

صحت خراب رہنے سے دُوسرے مُلکوں کے مقابلہ میں ہندوستان میں کثیر تعداد لوگوں کی مَوت واقع ہوتی ہے۔ جہاں ۱۹۳۰ء میں انگلینڈ میں تعداد اموات ۱۲ فی ہزار اور نیوزی لینڈ میں ۹ رہی، وہاں ہندوستان میں ۲۶٫۸۵ ہوئی۔ پڑھ کر دِل کانپ اُٹھتا ہے کہ ۱۹۳۰ء میں ۱۷۰ اموات میں ۴۶ پانچ سال سے کم عُمر والے بچوں کی ہیں۔ جس وقت جانچ ہو رہی تھی، بارہ مہینوں میں، پنجاب میں ہزار پیچھے ۲۰۶۔ یُو۔پی میں ۳۰۳۔ سی۔پی میں ۲۹۶، بہار میں ۲۴۲۔ بنگال میں ۱۸۹۔ آسام میں ۲۵ اور مدراس میں ۱۸۳ بچّے مرے۔ چھوٹی عمر کی شادی اِس کا سبب بتلایا گیا ہے۔ ماؤں کی کچّی عمر میں پیدا ہوئے بچّے اکثر ضائع ہو جاتے ہیں۔ یہ ۱۳ سے ۱۶ سال کی عُمر تک پیدا ہوتے ہیں۔ بنگال میں ۱۲ سال کی لڑکی بھی ماں ہو جاتی ہے۔ اِسی لئے ہر ہزار ماؤں میں، پنجاب میں ۱۸٫۴۳، یُو۔پی میں ۱۸، سی۔پی میں ۱۸٫۱۸، بہار میں ۲۶٫۵۷، بنگال میں ۱۹٫۴۹، آسام میں ۲۶٫۴۰ اور مدراس میں ۱۴٫۳۹ کے حساب سے بچّے مرے۔

۷۳۔ نبض کی رفتار

تندرست شخص کی نبض اُونی تار کی طرح نرم اور بُخار کے مریض کی نبض ریشمی دھاگے کی طرح سخت محسُوس ہوتی ہے۔

اگر زیادہ کپڑے پہن لئے جائیں تو نبض کی رفتار تقریباً دس فی منٹ بڑھ جاتی ہے۔ بیداری کی نسبت نیند میں نبض کی رفتار سُست ہو جاتی ہے۔ گرم چائے یا پانی پینے سے نبض کی رفتار کم ہو جاتی ہے۔

عورتوں میں نبض کی رفتار بمقابلہ مردوں کے تیز ہوتی ہے۔ مگر چھوٹے بچوں میں کوئی فرق نہیں ہوتا۔

لہو ولعب کے وقت نبض کی رفتار فی منٹ ۷۵ تا ۶۵ ہوتی ہے۔ پیری کے ایام میں نبض کی رفتار ۷۰ تا ۶۰ فی منٹ ہوتی ہے۔ جوانی میں نبض کی رفتار ۸۰ تا ۷۰ فی منٹ ہوتی ہے۔

چودھویں سال کے قریب نبض کی رفتار ۸۵ تا ۸۰ فی منٹ ہوتی ہے۔ اور ساتویں سال کے قریب نبض کی رفتار فی منٹ ۹۰ تا ۸۵ ہوتی ہے تیسرے سال میں نبض کی رفتار ۱۰۰ تا ۹۰ فی منٹ ہوتی ہے۔ دوسرے سال میں نبض کی رفتار ۱۲۰ تا ۱۱۵ فی منٹ ہوتی ہے۔ پیدائش سے قبل نبض کی رفتار کا اوسط فی منٹ ۱۵۰ ہوتا ہے اور پیدائش کے بعد ۱۵۰ تا ۱۴۰ ؎

۴۷۔ صحت کے لئے گانا

ایک فرانسیسی ڈاکٹر کا دعوےٰ ہے کہ گانے سے انسان کی صحت اچھی رہتی ہے۔ اُس کا بیان ہے کہ گانے میں سانس لینے کی ورزش ہوتی ہے جو پھیپھڑوں کے لئے ازحد مُفید ہے۔ حلق سے جو آوازیں نکلتی ہیں اُن کی لہریں جسم کے اندر جا کر اندرونی اعضاء کے لئے مالش کا کام کرتی ہیں۔ ناک میں اگر رُکاوٹ آگئی ہو تو ۲۰ منٹ تک لگاتار گانے سے ناک صاف ہو جاتا ہے۔ پہلے آہستہ آہستہ گانا شروع کر کے اور پھر لحظہ بہ لحظہ آواز کو بڑھاتے چلے جانے سے انسان کا حلق اور حلق میں وہ عضو جس سے آواز پیدا ہوتی ہے، گلے اور پھیپھڑے صاف ہو جاتے ہیں۔ انفلوئنزا کا حملہ شروع ہونے سے پیشتر اگر یہ عمل کیا جائے۔ تو انفلوئنزا نہیں ہونے پاتا۔ اِس ڈاکٹر کا بیان ہے کہ عورتوں اور لڑکیوں کے لئے ٹینس

کی نسبت گانے کی ورزش زیادہ مُفید ہے۔ ممکن ہے فرانس اور یورپ
میں گویّوں کی صحت گانے سے بڑھتی ہو۔ ہندوستان کے گویّے تو مدقوق
نظر آتے ہیں ؛

۷۵۔ مکھّن کھانے کے فائدے

آج کل گھی میں اتنی ملاوٹ اور دھوکے بازی کا بازار گرم ہے، کہ جسم کی
مضبُوطی کے لئے گھی کا استعمال ٹھیک نہیں معلوم دیتا۔ لہٰذا ہمیں تازہ مکھّن کا
استعمال کرنا چاہیئے۔ ہندوستان میں رہنے والا ہر ایک یورپین مکھّن کا استعمال
کرتا ہے۔ مکھّن میں بہُت سی خوبیاں ہیں۔ اِسی سے شائد سری کرشن چندر مکھّن
کے بڑے پریمی تھے۔ مکھّن کھانے سے کمزور جسم میں بھی کافی طاقت پیدا ہوتی
ہے۔ چربی بھی بڑھتی ہے۔ مکھّن ایک طرح کا کاربن ہے۔ مگر مقدار سے زیادہ
کھانے سے چربی بہُت بڑھ جاتی ہے اور جسم پھُول جاتا ہے۔ زیادہ مکھّن
کھانا ہو، تو اُسے ہضم کرنے کے لئے کسرت کرتے رہنا چاہیئے۔ روزانہ
بلاناغہ مکھن کھانے سے جسم میں خوب طاقت آتی ہے۔ حوصلہ بڑھتا ہے
پھُرتی آتی ہے، اور دِل لگا کر دیر تک کام کاج کرتے رہنے پر بھی تھکاوٹ
پاس نہیں پھٹکتی۔ جو لوگ صحت ور اور بھلے چنگے ہیں، جنہیں کوئی شکایت
نہیں ہے اُنہیں بھی ہر روز مکھّن کھانا چاہیئے۔ دِق کے مریض کو اگر موافق ہو
اور ہضم ہوسکے، تو سب کھانے کی چیزیں مکھّن میں ہی بنا کر کھلانی چاہئیں
شروع میں، اور بیماری کے بڑھ جانے پر بھی مکھّن سے دِق کے مریض کو
فائدہ ہوتا ہے۔ مکھّن میں سات قسم کے مُفید اجزاء پائے جاتے ہیں۔ لہٰذا
مکھّن کا استعمال سب کو کرنا چاہیئے ؛

۷۶۔ کھُنب کے فوائد

چونکہ کھُنب میں روغنی اور مقوّی اجزاء کے علاوہ مادہ حیات کی کثرت ہوتی ہے، لہذا وُہ پرلے درجہ کی طاقت بخش سبزی ہے۔ اس میں غذائیت کا مادہ بافراط موجود ہے۔ لیکن وُہ آسانی سے ہضم نہیں ہو سکتی۔ اس وجہ سے اس کو سالم بھُوننے یا تل لینے کی بجائے گھوٹ کر پکانا چاہیئے۔ اس بات کو کبھی فراموش نہ کرو۔ بصورت دیگر یہ ہضم نہیں ہو گی۔ اس میں مُفید اور بیش قیمت نمک کا جزو بھی شامل ہے جس کو انگریزی میں فاسفیٹ آف پوٹاشیم کہتے ہیں، جو انسانی بدن کی زائل شُدہ طاقت کو بحال کرتا ہے۔ اعصاب کو قوّت بخشتا ہے، اور اعضاء رئیسہ کو تازگی دیتا ہے۔ اگر کھُنبوں کے پکانے میں احتیاط سے کام لیا جائے تو پھر ان سے بدہضمی کی کوئی شکایت پیدا نہیں ہو گی۔

۷۷۔ گرم پانی بطورِ علاج

تمام قرابا دینیں دیکھ ڈالو۔ امراض انسانی کے لئے ان میں گرم پانی سے بہتر کوئی علاج ملنا ناممکن ہے۔ اس میں شک نہیں کہ اس کو زیادہ دیر تک استعمال کرنا مناسب نہیں ہے۔ تاہم اس سے ایسا کوئی خراب نتیجہ برآمد نہ ہو گا۔ جیسا کہ شراب نوشی سے ہوتا ہے۔

اگر کسی شخص کے معدہ میں کوئی خرابی واقع ہو گئی ہو تو گرم پانی کا ایک پیالہ علی الصباح پی لینے سے تمام فضلات خارج ہو کر طبیعت صاف ہو جائے گی۔

اگر سینہ، جگر، طحال یا جسم کے کسی حصّہ میں درد ہو، تو گرم پانی اس کو دُور کرنے کے لئے بہترین علاج ہے۔ بجائے ورم لانے کے یہ تسکین دے گا۔ اور

ورم پر قابو پاکر سبب کو دُور کرنے میں مدد دے گا۔

تاہم جب یہ اپنا کام ختم کر چکے اور مطلوبہ نتیجہ حاصل ہو جائے، اس کے
اس کو ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ معدہ کی تُرشی کے لئے گرم پانی سے بہتر
شئے نہیں ہے اور یہ سوڈا وغیرہ کی نسبت بہت محفوظ ہے۔

پانی ضروریات زندگی میں دُوسرے درجہ پر ہے۔ اگر پینے کے پانی کو اُبال
ٹھنڈا کر لیا جائے تو گُردوں کی تکالیف ...... اور ریگ مثانہ وغیرہ کے عوارض
بہت تھوڑی مُدّت میں جاتے رہیں۔ اور جرّاح کے نشتر اور ڈاکٹر کی دوا کی بہت
کم ضرورت رہ جائے ؞

۷۸۔ کھانسی میں پیاز کا استعمال

ہر شخص جانتا ہے کہ اُبلا ہوا پیاز بگڑے ہوئے زکام کا مجرّب اور تیر
علاج ہے۔ نیز اعصاب کے لئے مقوّی ٹانک کا حکم رکھتا ہے۔ علاوہ بریں
کھانسی اور گلے کی درد کی بیش قیمت دوائی ہے۔ اُبلے ہوئے پیاز
ذائقہ ایسا بُرا نہیں ہوتا، جیسی اس کی بُو بُری ہوتی ہے۔ مندرجہ ذیل
ترکیب سے ایک مُفید اور کھانسی کی دافع دوائی تیار ہو سکتی ہے:۔
دو کچّے پیاز اور شلغم کُتر کر پلیٹ میں ڈالو۔ اس پر کافی چینی ڈال
گھنٹے تک ایک دُوسری پلیٹ کے ساتھ ڈھانپ کر رکھ دو۔ مرکّب کا ایک
چمچہ پانی اگر کھانسی والے کو دے دیا جائے تو بڑا فائدہ ہوگا۔
یہ نُسخہ کم خرچ بالا نشین ہونے کے لحاظ سے عدیم النظیر

۷۹۔ صحت کے پانچ زرّیں اصُول

ہر شخص مندرجہ ذیل پانچ زرّیں نکات پر عمل پیرا ہو کر اپنی صحت قائم رکھ سکتا ہے یا کم از کم اس میں نمایاں ترقی کر سکتا ہے :۔

۱۔ زور زور سے سانس لینا۔ اکثر آدمی پھیپھڑوں کے تیسرے حصّہ سے کام لیتے ہیں۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اُن کا خون خراب ہو جاتا ہے۔

۲۔ ہاضمہ۔ سادہ غذا کھاؤ۔ آہستہ آہستہ غذا چباؤ۔ بہُت زیادہ مت کھاؤ۔ کیونکہ پُرخوری مضرِ صحت ہوتی ہے۔ دُودھ، پھل اور سبزیاں، ترکاریاں زیادہ استعمال کرو۔

۳۔ ورزش۔ جسم کو نقل و حرکت کی ضرورت ہے۔ چہل قدمی اور سَیر زیادہ کرو۔ لیکن پچاس سال کے بعد کوئی شدید ورزش نہ کرو۔

۴۔ انتڑیوں کو پاک صاف رکھو۔ پانی زیادہ پیو۔ اس لئے کہ ڈاکٹروں کا پہلا سوال یہ ہوتا ہے کہ تمہاری انتڑیوں کی حالت کیسی ہے۔

۵۔ تفریح۔ آرام اور تفریح کے واسطے کچھ وقت ضرور وقف کرو۔ ڈر، غصّہ اور پریشانی کو طبیعت سے دُور رکھو۔ کِھل کر ہنسو۔ قسمیں مت کھاؤ۔ تیوری مت چڑھاؤ۔ اپنا کام ہنسی خوشی کرو۔

اگر تُم اِن پانچوں باتوں کو مدِ نظر رکھوگے تو تمہاری عُمر پانچ سال بڑھ جائیگی اور تم اپنی زندگی کا پُورا پُورا حظ اُٹھاؤ گے ؛

۸۰۔ رنگین مٹھائیوں کا اثر صحت پر

آج کل بڑے شہروں میں حلوائی لوگ مٹھائی کو آب دار بنانے یا اُس کی

نقلی شان دکھانے کے لئے اُس میں طرح طرح کے رنگ ڈالا کرتے ہیں ...... اگر
بالُوشاہی میں لال رنگ، جلیبی میں گلابی رنگ، برفی میں پیلا اور سبز رنگ ملایا
جاتا ہے۔ سب قسم کے رنگ صحت کے لئے مُضر ہیں۔ اُن کے پیٹ میں جانے سے
کئی قسم کی بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ کئی رنگوں میں زہریلی چیزیں ملی ہوتی ہیں
اور کچھ رنگ ایسی چیزوں سے بنائے جاتے ہیں جن کو استعمال کر کے آدمی روگی
ہو جاتے ہیں۔ لہٰذا رنگ دار مٹھائی سے پرہیز کرنا چاہیئے ؛

۱۸- انفلوئنزا کیوں ہوتا ہے؟

انفلوئنزا بخار کے اصل سبب کا ابھی تک کسی نے پتہ نہیں لگایا تھا مگر
اس بیماری کا علاج کرنے میں ڈاکٹروں کو بہت کچھ کامیابی ملتی رہی ہے۔ ولایت
کے ڈاکٹر وِلسن سمتھ و دیگر دو تین ڈاکٹروں کی تحقیقات کے نتیجہ کے طور پر اس کے
اصل سبب کا پتہ لگ گیا ہے۔ انفلوئنزا کے ایک مریض کا گلا اچھی طرح دھونے
سے جو پانی نِکلا، اُس کو فلٹر کر کے ایک جانور کو اس کا انجیکشن دینے سے اُسے
بھی انفلوئنزا ہو گیا۔ اِس سے ڈاکٹر لوگ اِس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ انسان کے
جسم میں ایک قسم کا رس پیدا ہونے سے انفلوئنزا ہوتا ہے۔ اِن لوگوں
کا مت ہے کہ اصل وجہ معلوم ہو جانے کے بعد اب کسی قسم کا ٹیکہ یا انجیکشن
نکالا جا سکتا ہے جو انفلوئنزا کی بے خطا دوا ہو گا۔ گذشتہ جنگِ عظیم کے
بعد تمام دُنیا میں اس خوفناک مرض سے قریب ڈیڑھ کروڑ آدمی مرے تھے
اور ہر سال بے شمار لوگ اِس کا شکار بنتے ہیں۔ اِس لیئے اِس نئی دریافت کے
بعد اگر کوئی ایسی دوا ایجاد ہوئی، جس کا اِشارہ ڈاکٹروں نے کیا ہے، تو یقیناً
اِس سے لوگوں کی بہت بھلائی ہو گی ؛

۸۲۔ سکولوں میں ڈاکٹری معائنہ کیسے ہونا چاہئے؟

ہمارے سکولوں میں کئی سال سے لڑکوں کا ڈاکٹری معائنہ ہوتا ہے۔ مہینے میں ایک دن ایک ڈاکٹر صاحب ہوا کے گھوڑے پر سوار آتے ہیں۔ کلاس کے لڑکے میدان میں ایک قطار میں کھڑے کر دئے جاتے ہیں اور ڈاکٹر پانچ منٹ میں سب کا معائنہ کر ڈالتے ہیں۔ نصف گھنٹہ میں سکول بھر کا امتحان ہو جاتا ہے۔ اور ڈاکٹر صاحب کسی کو دانتوں کی، کسی کو آنکھوں کی بیماری بتا کر اپنی راہ لیتے ہیں۔ ایسے معائنہ سے لڑکوں کو فائدہ تو کچھ نہیں ہوتا، ہاں ایک ضابطہ کی خانہ پُری ہو جاتی ہے۔ اِدھر کچھ دنوں سے نیا طریقہ نکلا ہے۔ کہ لڑکوں کے والدین کو دعوت دے کر بُلایا جاتا ہے، اور ڈاکٹر صاحب اُنہیں ایک چھوٹا سا لیکچر دے کر رخصت کرتے ہیں۔ منشاء پُورا ہو جاتا ہے۔ یہ صرف پروپیگنڈا ہے۔ اس میں کوئی اصلیت نہیں۔ ہماری سمجھ میں لڑکوں کی صحت کا معائنہ وہی کر سکتا ہے جس پر لڑکوں کو اعتبار ہو۔ جس سے وُہ اپنی بیماریاں بلا جھجک کہہ سکیں۔ ٹریننگ کالجوں میں جہاں اور بہُت سے مضامین پڑھائے جاتے ہیں، وہاں حفظانِ صحت بھی ایک ضروری مضمون ہونا چاہئے۔ پراگریس رپورٹ اور سبقوں کے نوٹ یہ سب محض تماشے ہیں جن کی کوئی قیمت نہیں۔ ضروری چیز ہے لڑکوں کی صحت، دماغی بھی اور جسمانی بھی۔ اس کے لئے مہینوں میں ایک سیکنڈ کا معائنہ ایک مذاق ہے۔ اس پر ٹھنڈے دل سے غور ہونا چاہئے ؛

۸۳۔ زُکام اچھّا کرنے کی ترکیبیں

۱۔ کھانے پینے میں خوب پرہیز کرنا چاہئے۔ اگر بالکل فاقہ رکھ سکیں، تو

سب سے اچھا ہے۔ تاکہ اندر جما ہُوا کف ڈھیلا ہو کر نکل جائے۔ اگر آپ میں ہمّت ہے کہ آپ صرف پانی پر سارا دِن گذار سکیں تو یقین رکھئے، ایسا کرنے سے زُکام بہُت جلد اچھا ہو جائے گا۔

۲۔ مِٹھائی، گھی، چاول نہ کھانے چاہئیں۔ تازہ پکے پھل، میوے، ساگ، ٹماٹر وغیرہ کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

۳۔ سویرے ہلکی ورزش کر لینی چاہیئے۔ بدن کی مالش کرا لینا اور بھی فائدہ مند ثابت ہو گا۔

۴۔ نیم گرم پانی سے روز غسل کرنا چاہیئے۔ پرانایام اور کھُلی ہوا میں سیر کرنا بھی فائدہ مند ہے۔

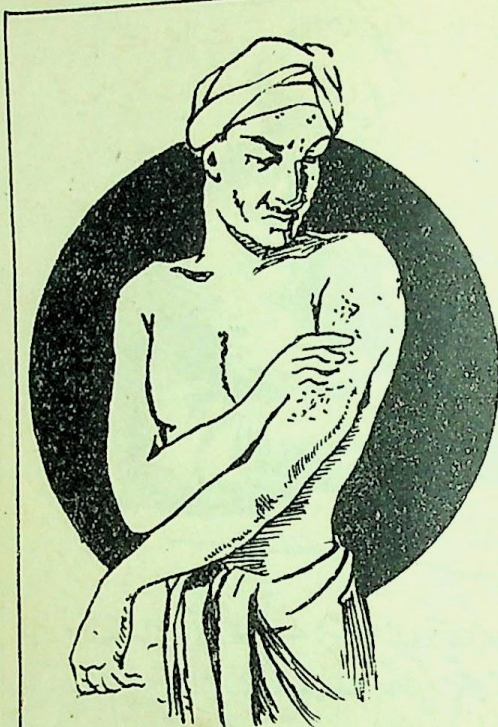
۵۔ زُکام کے مریض کو صُبح اُٹھتے ہی ایک گلاس گرم پانی گھُونٹ گھُونٹ کر کے پینا چاہیئے۔

۶۔ زُکام میں پانی یا رس کا جتنا استعمال کم کیا جائے، اُتنا اچھا ہے۔

۴۸۔ چوٹ کا گھریلو علاج

۱۔ پُرانا گُڑ اور چُونہ قلعی (بُجھا ہُوا) ہموزن لے کر خُوب کُوٹ کر روٹی کی مانند بنا کر چوٹ کی جگہ پر باندھ دیں۔

۲۔ شہد ایک چھٹانک میں ہلدی ایک تولہ ملا کر چوٹ یعنی درد والے مقام پر لگا کر اُوپر سے رُوئی باندھ دیں۔

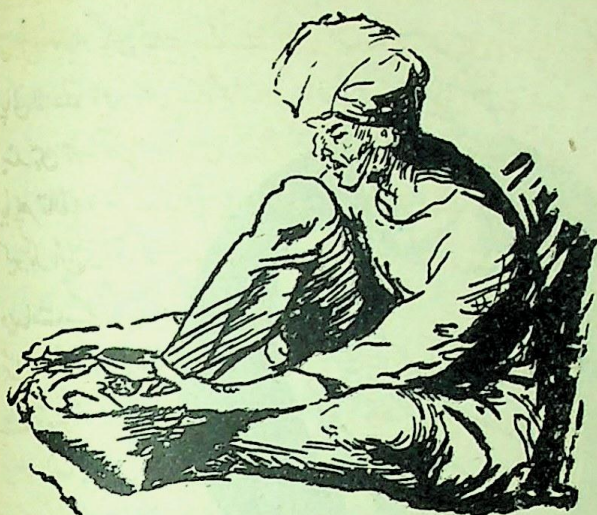
۳۔ کتھہ پپریا ۲ تولہ، ہلدی ۲ تولہ، کافور ۳ ماشے، لونگ ۳ ماشے۔ اِن سب کو گھوٹ کر ایک جان کریں، اور درد کے مقام پر لگائیں، اُوپر سے رُوئی باندھ دیں۔

۴۔ ٹھنڈے و گرم پانی کی باری باری سے، اونچی دھار مقام درد پر چھوڑ دو۔

۵۔ لال اور چکنی مٹی کو پانی میں گھول کر پانی کو چھان لیں۔ چھنے پانی میں نمک لاہوری ڈالکر اتنا پکائیں کہ لیپ کی مانند ہو جائے۔ اس کے بعد گرم گرم چوٹ کے مقام پر لیپ کریں۔ ٹھنڈا ہو جانے پر بدلتے رہیں۔

۶۔ جب سخت درد ہو، جلن ہو تو شراب میں روئی بھگو کر لگائیں۔

۷۔ ہلدی اور چونہ ہموزن لے کر پانی میں گھول کر لیپ کر دیں۔

۸۔ اُبلتے پانی میں پھٹکڑی ڈال کر گاڑھا لوشن بنائیں اور اُس میں روئی بھگو کر مقام درد پر باندھ دیں۔

۹۔ تیل تارپین ایک تولہ، تیل لونگ ایک تولہ، تیل دارچینی ایک تولہ، اور کافور ۳ ماشہ۔ سب کو ملا کر درد والی جگہ پر لیپ کریں۔

۱۰۔ ارنڈ کے بیج ۵ تولہ گائے کے پیشاب میں پیس کر لیپ کریں۔
۱۱۔ ایک پوٹلی میں لاہوری نمک باندھ کر گرم گرم گھی میں ڈبا کر سینک کریں۔
۱۲۔ موم ۱۰ تولہ۔ تیل ناریل ۲۰ تولہ۔ ست پودینہ ۱½ تولہ۔ دارچینی کا تیل ۳ ماشہ۔ کافور تین ماشہ۔ لونگ کا تیل ۳ ماشہ۔ لونڈر تین ماشہ۔ موم اور ناریل کا تیل پگھلا کر کھرل میں ڈالیں۔ پھر باقی چیزیں بھی کھرل میں ڈال کر خوب اچھی طرح کھرل کریں۔ پھر ڈبوں میں بھر دیں۔ درد کی جگہ پر تھوڑی سی دوائی مل دینے سے آرام آجاتا ہے۔

۸۵۔ پانی کو صاف کرنے کا آسان طریقہ

شہروں میں تو کم لیکن دیہات میں اکثر یہ دقت پیش آتی ہے، کہ صاف اور

قابلِ اعتبار پانی پینے کے لئے نہیں ملتا۔ دیہات میں لوگ یا تو کچے کنوؤں سے پانی لاتے ہیں، جن کے چاروں طرف مَن بنی ہوئی نہیں ہوتی، اور نہ اُوپر سے بند ہی ہوتے ہیں۔ اِس لئے خاک مٹی کوڑا کرکٹ سب ہی کچھ اُن میں پڑتا ہے یا پھر تالابوں سے پانی لیا جاتا ہے جو کنوئیں سے بھی زیادہ غیر محفوظ ہوتے ہیں۔ کیونکہ اُن کے کنارے بیٹھ کر آبدست لینا گاؤں والوں کا عام دستور ہے۔

دیہات کے لوگ چونکہ اُس پانی کے عادی ہوتے ہیں، اِس لئے اُنہیں نہ وُہ بُرا معلوم ہوتا ہے اور نہ نقصان کرتا ہے لیکن شہر کے لوگ اِس کے نقصان سے محفوظ نہیں رہ سکتے۔ جلدی میں جہاں کہیں پانی صاف کرنے کا دُوسرا ذریعہ نہ ہو، ہر ایک پانی کو جراثیم سے ایک بڑی حد تک اِس طرح پاک کیا جا سکتا ہے کہ ایک گلاس پانی میں "ٹنکچر آیوڈین" کا ایک قطرہ ڈال دیا جائے۔ ٹنکچر آیوڈین کی صرف اِتنی ذراسی مقدار اِس کے لئے کافی ہے کہ تپ محرقہ کے یا دیگر بُخاروں کے جراثیم کو ہلاک کر دے۔

۸۶۔ ولایتی کے مقابلے میں دیسی کونین کا نسخہ

آج کل دُنیا میں کونین کا خاص پرچار ہے۔ جہاں ذرا بُخار ہوُا کہ بڑھے اَنپڑھے یہی اُپدیش دیتے ہیں ـــ "کونین کی ٹکیاں ڈاکٹر سے لے لو"۔ مگر اِس کونین میں بھی ٹھگ لوگوں کی بن آئی ہے۔ کھڑیا مٹی کی ٹکیاں بنا کر اُس پر کونین کی تہ چڑھا دیتے ہیں۔ بس کونین کی ٹکیاں تیار ہیں۔ ایسے بہُت سے لوگ پنجاب میں بھی پکڑے گئے ہیں اور سزا کاٹ رہے ہیں۔

وجہ کیا ہے؟ ایسی ٹھگی کیوں ہوتی ہے؟ اِس کا سبب یہ ہے کہ کونین مہنگی دوا ہے، غریبوں کو مشکل سے ملتی ہے۔ پھر اِس کے ساتھ دُودھ بھی لینا

ہوتا ہے، کیونکہ کونین گرم خُشک دوا ہے۔ دُودھ غریبوں کے لئے تو نایاب ہی ہے۔ اِس لئے یہاں دیسی کونین کا نسخہ لکھا جاتا ہے جو بہُت تھوڑی محنت و خرچ سے تیار ہو سکتا ہے۔ پھر اس کی خصوصیّت یہ ہے کہ یہ دیسی کونین بدلیشی کونین سے زیادہ مُفید ہے، اور غریب امیر سب ہی حاصل کر سکتے ہیں۔ نُسخہ یہ ہے :۔

ایک سیر گلو (بیل اور پتّوں سمیت) لے کر چاقو سے کُتر ڈالیں۔ ۲ چھٹانک بھر نیم کے پتّے بھی تھوڑا کوُٹ کر ساتھ ملائیں اور دونوں کو اڑھائی سیر (۸۰ تولہ کا سیر) پانی میں آٹھ پہر تک بھگو دیں۔ پھر اس کو مل کر چھان لیں اور مٹّی یا کانچ کے چوڑے برتن میں پانی کو بھر کر دُھوپ میں سُکھا لیں۔ پانی سُوکھ جانے پر برتن میں میدہ سا لگا رہ جائے گا۔ اِس میدہ کو اکٹھا کر لیں۔ بس یہی دیسی کونین ہے۔ اگر میدہ موٹا ہو تو اس کو کھرل میں ڈال کر باریک پیس لیں۔

اِس کونین کو پانی، دُودھ، شربت، شہد، شکنجبین وغیرہ کے ساتھ بُخار میں دیں ؂

۷۔ سوتے میں بچّوں کا پیشاب کرنا

بہ کثرت بچّے اِس مرض میں مُبتلا ہو جاتے ہیں اور اُن کی یہ عادت ماؤں کے لئے خصوصیّت کے ساتھ سخت تکلیف دِہ ہوتی ہے۔ بہُت سے ننھّے ننھّے جسم روزانہ صُبح کو ایک ایسے جرُم کی پاداش میں سزاؤں کی اذیت بُھگتتے ہیں کہ جن کی اُنہیں خبر تک نہیں ہوتی۔ مار پیٹ یا دُوسری طرح کی سزائیں سب بیکار ہیں۔ اِس لئے بچّوں کو خواہ مخواہ اذیّت نہ دینی چاہئے۔ اِس کا بہترین علاج یہ ہے کہ روزانہ صبح کو جب بچّہ سو کر اُٹھے تو اُس کی کمر سے لے کر نیچے تک ریڑھ کی

ہڈّی کو ٹھنڈے پانی میں اسفنج کو بھگو کر اور نچوڑ کر اُس سے پونچھیں۔ اِس کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے دِن گُدّی سے جہاں سر کے بال ختم ہوتے ہیں پونچھنا شروع کریں۔ اور نیچے تک ریڑھ کی ہڈّی کے اُوپر پونچھتے جائیں۔ پہلے دِن صرف ایک مرتبہ پونچھیں۔ دُوسرے دِن دو مرتبہ اور تیسرے دن تین اور اِسی حساب سے روزانہ ایک مرتبہ بڑھاتے جائیں۔ یہاں تک کہ بارھویں دن بارہ مرتبہ پونچھیں۔ اور پھر چند روز تک اِسی تعداد پر قائم رہیں۔ ۲۔۳ ہفتہ کے بعد بچّہ کا رات کو پیشاب کرنا بند ہو جائے گا۔

یہ خیال رہے کہ پونچھتے وقت گرہ ڈیڑھ گرہ سے زیادہ چوڑی جگہ نہ پونچھیں کیونکہ مقصد صرف غلیظ مغز کے اعصاب کو تحریک پہنچانا ہے اور غلیظ مغز ریڑھ کی ہڈی کے اندر رہتا ہے۔ دونوں طرف کی پسلیوں کو پونچھنے سے کچھ فائدہ نہ ہوگا +

۸۰۔ گاڑھی نیند لانے کی ترکیب!

ہماری نیند میں جو خلل پہنچتا ہے ــــ نیند نہیں آتی ــــ اس کا سبب کیا ہے؟ اِس کے کئی اسباب ہیں۔ بہُت زیادہ تھکاوٹ، ہاضمے میں گڑبڑ، تنگ بچھونا، بالکل نئی جگہ پر سونا، تازہ خوشگوار ہوا کی کمی، چنتا، بہُت شور وغُل وغیرہ۔

نیند کی سب سے بڑی دشمن ہے "چنتا"۔ بچھونے پر لیٹے ہوئے جسم کو تو آرام دیا۔ لیکن چنتا کرنے سے دِل کو کس طرح آرام ملیگا؟ اِس لئے بچھونے پر جاتے ہی جسم اور دِل دونوں کو چھُٹی دے دینی چاہئے۔ آپ آج ہی سے قسم کھائیے کہ بچھونے پر جاتے ہی کسی قسم کی چنتا نہیں کریں گے۔ پھر آپ دیکھیں گے کہ بیخوابی کی شکایت آپ کو کبھی نہیں رہے گی۔

جرمنی کے ایک ڈاکٹر نے بے خوابی کے علاج کے لئے کچھ ہدایتیں شائع کی ہیں:

(گاڑھی نیند)

جو ہر ملک کے لئے مُفید ثابت ہوں گی۔ یہ ہدایتیں بے خوابی کے مستقل مریضوں کیلئے نہیں ہیں۔ بلکہ صرف اُن کے لئے ہیں جنہیں خارجی اثرات کے باعث نیند نہیں آتی۔ ڈاکٹر موصوف نے حسب ذیل دفعات میں اِس شکایت کے اسباب اور اِس کو رفع کرنے کے طریقے بتائے ہیں۔ مثلاً شور و غُل کی آوازوں سے دُور رہنا۔ سونے سے پہلے زیادہ نہ کھانا۔ سوتے وقت دلچسپ قصّوں کو نہ پڑھنا، فکر رنج غُصّہ یا دُوسرے تردّدات سے پرہیز کرنا وغیرہ۔ اِسی طرح وُہ کہتا ہے "بے خوابی کا بہترین علاج یہ ہے کہ زندگی خوش اوقات طریقہ پر بسر کی جائے یا اگر کتاب بہُت زیادہ دلچسپ نہ ہو، تو شب میں نیند لانے کے لئے اُس وقت تک پڑھی جائے، جب تک آنکھیں تھک کر بند نہ ہونے لگیں۔ شام

کو کافی ورزش کر لینے سے بھی شب میں نیند اچھی آتی ہے۔ اور نیند لانے کا ایک عمدہ طریقہ یہ ہے کہ بستر پر لیٹ کر اپنے بدن کو بالکل ڈھیل دے اور آنکھ بند کر کے یہ خیال کرے کہ نیند آ رہی ہے۔ دوسری طرف فرانس کے ایک طبیب نے بے خوابی کی شکایت رکھنے والوں کے لئے ایک مختلف علاج پیش کیا ہے۔ اُس کا خیال ہے کہ سوتے وقت اگر سر شمال کی جانب اور پیر جنوب کی طرف رکھے جائیں تو نیند بہت اچھی آتی ہے۔ سبب یہ ہے کہ مقناطیسی رَو شمال سے جنوب کی طرف بہتی ہے۔ اور اِس طرح سونے میں آسانی اور آزادی کے ساتھ جسم کے اندر سے گذر جائے گی۔ جس سے سکون اور آرام ملے گا۔ پیرس کے ایک اخبار کا بیان ہے، کہ اس نظریہ کی اشاعت کے بعد عام طور پر لوگوں نے اِس پر عمل شروع کر دیا ہے۔ اور اس سے فائدہ محسوس کر رہے ہیں ۔

۹۰۔ نارنگی کا رس بطور دوا

حال ہی میں بعض سائینسدانوں نے یہ ثابت کیا ہے کہ دودھ میں نارنگی کا رس ملا دینے سے بچوں کے لئے زیادہ ہاضم ہو جاتا ہے۔

آدھی چھٹانک رس نکال کر آدھ سیر دودھ میں ملایا جاتا ہے۔ اس طرح دودھ پلانے سے یہ پتہ لگا ہے کہ بچوں کا وزن زیادہ بڑھتا ہے، انتڑیوں کی بیماریاں بہت کم ہوتی ہیں اور خوراک کو گھٹانے بڑھانے وغیرہ کا جھنجٹ نہیں کرنا پڑتا۔ اگر نارنگی کھٹی ہو، تو رس کم ملانا چاہیئے، ورنہ پیٹ میں ہوا بھر جانے کا ڈر رہتا ہے ۔

۹۰۔ "فیس پوڈر" سے زکام کیسے ہو جاتا ہے؟

ہمارے مُلک میں "پوڈر" کا رواج خوب بڑھ گیا ہے۔ "فیس پوڈر" اور "ٹوتھ پوڈر" تو تھے ہی، لیکن اب اور بھی کئی قسم کے پوڈر نکل آئے ہیں۔ سارے بدن میں مَلنے کا پوڈر، بال صفا پوڈر، بالوں کو چمکیلا بنانے کا پوڈر، وغیرہ وغیرہ کتنی ہی قسم کے پوڈر بن گئے ہیں۔ لوگ انہیں خوب لگاتے ہیں، لیکن وُہ یہ نہیں جانتے کہ پوڈر سے فائدہ کی بجائے نقصان ہی زیادہ ہے۔ پوڈر لگانے سے پہلے تو چہرہ صاف اور خوبصورت دکھائی دینے لگتا ہے، لیکن رفتہ رفتہ جب کئی سال گذر جاتے ہیں اور عمر بھی ڈھلنے لگتی ہے تو پوڈر اپنا اثر دکھلاتا ہے۔ چہرے پر جھریاں پڑ جاتی ہیں اور چھوٹے چھوٹے بھدّے چتّے صاف جھلکنے لگتے ہیں۔ اِس طرح پوڈر قدُرتی خوبصُورتی کو تو مارتا ہی ہے، ساتھ ہی وُہ صحت کے لئے بھی مُضر ہے۔

حال ہی میں برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن کے تجربہ کار ڈاکٹروں نے اعلان کیا ہے کہ پچھلے چند سال سے جوان عورتوں کو زُکام بہُت ہوتا ہے۔ اِس کی وجہ وُہ یہ بتاتے ہیں کہ آج کل جوان عورتیں چہرے پر پوڈر خُوب لگاتی ہیں۔ فیس پوڈر میں ایک ایسی بوُٹی کا چوُرن ہوتا ہے جو بڑی آسانی سے زکام پیدا کر دیتی ہے۔ ناک سے سگریٹ کا دُھواں نکالنے سے بھی اکثر زکام ہو جاتا ہے۔

۹۱۔ تپ دق کا پُرانا دیسی علاج

کھان پان اور ہاضمہ ٹھیک رہتے ہوئے بھی جب جسم میں کمزوری اور تھکاوٹ معلوم ہو تب اِس جانب توجہ دینی چاہئے۔ دق کے آغاز میں مریض کو تھوڑا بُخار

رہتا ہے اور چھاتی پر ٹھنڈک سی محسوس ہوتی ہے جو دس دن کے بعد خود بخود جاتی رہتی ہے۔ مریض سوچنے لگتا ہے کہ صحت ٹھیک ہو گئی۔ مگر کچھ عرصہ بعد پھر بخار ہونے لگتا ہے۔ اسے معمولی بخار مان کر مریض کونین استعمال کرتا ہے لیکن اس سے کچھ فائدہ نہیں ہوتا! علاج سے دِق ابتدائی حالت میں اچھا ہو جاتا ہے۔ بعد کو اس کا علاج مشکل ہو جاتا ہے۔ اس کے پیچھے یہ لاعلاج ہو جاتا ہے۔ حرارت کے ساتھ کھانسی ہونا اس کی سب سے بڑی علامت ہے۔ مراد آباد کے حکیم چھبو لال صاحب کو ایک دستی کتاب میں تپ دِق کا اکسیر نسخہ ملا ہے۔ نسخہ اس طرح ہے :-

درق سونا ایک تولہ۔ موتی سچے ایک تولہ۔ شدھ پارہ ایک تولہ۔ شدھ گندھک تین تولہ۔ سہاگہ بھنا ہوا ڈیڑھ تولہ۔ سب کو کانجی میں اتنا کھرل کریں کہ سونا اور پارہ ایک ہو جائیں۔ ٹکیہ باندھ کر ایک کوری ہانڈی میں رکھیں۔ اور ڈھکنا رکھ کر سات بار کپروٹی کریں۔ دن بھر دھوپ میں سکھا لیں۔ پھر زمین میں گڑھا کھود کر جنگلی کانٹوں سے بھر دیں اور اس میں ہانڈی رکھ کر آگ دے دیں۔ جب آگ ٹھنڈی ہو جائے تو ہانڈی کھول کر دوا نکالیں۔ دوا مٹیالے رنگ کی ہوگی۔

مریض کی طاقت کے مطابق ۴ چاول سے ایک رتی تک دونوں وقت پان کے ساتھ دیں۔ ۴۰ دن استعمال کرنے سے تپ دِق دور ہو جاتا ہے۔ منہ سے خون آنا، سخت سے سخت کھانسی اور کف بھی جاتا رہتا ہے۔

۹۲ - پیشہ کا اثر صحت پر

دنیا میں ہر شخص کو گذارے کے لئے کوئی نہ کوئی پیشہ اختیار کرنا ہی پڑتا

ہے۔ لہٰذا یہ جاننا ضروری ہے کہ کس پیشہ میں آدمی لمبی عُمر پا سکتا ہے۔ اِس کے لئے لنڈن کے مشہور ڈاکٹر راڈلسن ایم۔ڈی، ایل۔آر۔سی۔پی، ایم۔آر۔سی۔ ایس، ایل۔ایم نے جو تجربے کئے ہیں، اُنہیں ہم نیچے دیتے ہیں:۔
۱۰۰ پادریوں میں سے ۴۲ نے ۷۰ سال کی عُمر پائی۔ ہر ۱۰۰ کسانوں میں سے ۴۰ نے۔ ہر ۱۰۰ بیوپاریوں میں سے ۳۵ نے۔ ہر ۱۰۰ سپاہیوں میں سے ۳۳ نے۔ ہر ۱۰۰ وکیلوں میں سے ۲۹ نے۔ ہر ۱۰۰ مصوّروں میں سے ۲۸ نے۔ ہر ۱۰۰ ٹیچروں میں سے ۲۷ نے۔ اور ہر ۱۰۰ ڈاکٹروں میں سے ۲۴ نے ۷۰ سال کی عمر پائی۔

یعنی پہلے کے چار کو کُھلی ہوا، گھُومنے پھرنے اور ورزش کرنیکی سہولیت حاصل ہے اور بعد کے چار کا کام دماغی اور بیٹھے رہنے کا ہے۔

۹۴۔ ایلومونیم اور صحت

اِنگلستان کے ایک مشہور ڈاکٹر سی۔ٹی۔ہیٹس نے لکھا ہے کہ اِن کے ہاں کھانا پکانے کے تمام برتن ایلومونیم کے تھے۔ اُن کی صحت اکثر خراب رہا کرتی تھی۔ جس کے لئے وُہ مختلف صحت گاہوں میں مارے مارے پھرا کرتے تھے۔ ایک مرتبہ جب کہ وُہ میںنٹو کے چشمہ پر ٹھہرے ہُوئے تھے، اُنہوں نے دیکھا کہ سوڈے کا پانی جب اُن کے پینے کے لئے ایلومونیم کے برتن میں ڈالا گیا، تو اُس میں جھاگ پیدا ہونے لگی۔ حالانکہ جب اسی پانی کو شیشے کے گلاس میں ڈالا گیا تو کوئی جھاگ نہیں اُٹھی۔ اِس سے اُن کا خیال اِس طرف گیا کہ کھانا وغیرہ پکانے کے دوران میں ایلومونیم کے اجزاء حاصل ہو کر کھانے پینے کی چیزوں میں حل جاتے ہیں۔ اور وہی اُن کے امراض کا باعث ہیں۔

اِس بات کی مزید تحقیقات کے لیئے وُہ واپس مکان پر پہنچ کر علاوہ ذاتی تجربات کے مختلف طبّی اداروں، سائینسدانوں اور خوراکی سامان کو تیار کر کے فروخت کرنے والی کمپنیوں سے مُدّت تک خط و کتابت کرنے کے بعد اِس نتیجہ پر پہنچے کہ معمُولی پانی کو ایلومونیم کے برتن میں نصف گھنٹے تک جوش دینے سے اِس پانی میں ایلومونیم ہائیڈرو اکسائڈ ایک سمی قسم کا مرکّب شامل ہو جاتا ہے، جو صحت کے لیئے مضرت رساں ہے ۵

۹۴۔ سُستی ایک بیماری ہے

"سُستی کے مزے" نام کی ایک کتاب نکلی ہے، جس پر تنقید کرتے ہوئے ایک ڈاکٹر نے لکھا ہے کہ سُستی بڑھیا چیز ہے، بشرطیکہ وُہ محنت کے بعد آرام کی شکل میں ہو۔ ورنہ سُستی یا آلس بیماری ہے۔ اگر کسی شخص کو سُستی معلوم ہوتی ہے تو ہر حالت میں اس کا یہ مطلب نہیں ہوتا کہ اُسے آرام کی ضرورت ہے، بلکہ ضرورت اس بات کی ہے کہ وُہ سُست شخص اس سے اپنا پیچھا چھڑانے کی کوشش کرے۔ سُستی جہاں ہماری اندرُونی خرابی کی خبر دینے والی بیماری کی ایک علامت ہے، وہاں یہ خود بھی ایک بیماری ہے۔

ہمارے قواء جب ڈھیلے پڑ جاتے ہیں، جب ہم قبض کے شکار ہوتے ہیں یا ہمارے پیٹ میں جب کوئی خرابی آتی ہے، تبھی ہمیں سُستی آتی ہے۔ دماغی چنتا میں بھی ہم میں ایک اُداسی بھر کر ہمیں آلسی بناتی ہیں۔ ہمارے دماغ کی اُن نسوں پر سُستی کا بڑا بُرا اثر پڑتا ہے، جن کا عقل اور دماغی چنتا سے تعلق ہے سُستی کا ہمارے ہاضمہ پر بھی بڑا بُرا اثر پڑتا ہے۔ ایسی صورت میں ڈاکٹر مذکور نے کہا ہے کہ سُستی کے جذبہ کو کبھی شہ نہیں دینی چاہیئے ۵

۹۵۔ طاعُون اور ہیضہ کا آزمُودہ اور شرطیہ نسخہ

دو چھٹانک عرق گنٹھی (پیاز) میں سات مرتبہ روپیہ یا چاندی خوب گرم کر کے بُجھائیں اور ایک گھنٹہ میں دو دفعہ مریض کو پلائیں۔ جب ختم ہو جائے اور حالت مریض کی نہ بدلے، تو اور عرق نکال کر ترکیب بالا کے بموجب تیار کر لیں۔ اور پھر پلائیں۔

اس عرق سے طاعُون کا بُخار فوراً اُتر جاتا ہے اور ہیضہ کے مریض کو بُخار پیدا ہو جاتا ہے، دست اور قے بند ہو جاتے ہیں اور پھر کلیتہً فائدہ ہو جاتا ہے۔ ہم نے اِس عرق کو چند مریضوں پر آزمایا ہے۔ یہ نسخہ جودھپور ریاست کے ایک وَیدکا بتلایا ہوا ہے ؂

۹۶۔ جسم کی صفائی کیلئے صاف ہوا کی ضرورت

ایک منٹ میں ایک شخص ۱۶ تا ۱۸ سانس لیتا ہے۔ وہ پورے دن بھر میں تقریباً ۲۶ ہزار بار سانس لیتا ہے۔ اور اُس کو اس کا پتہ بھی نہیں لگتا۔ سانس لینے کے کام میں قریباً ۱۰۰ پٹھّے حِصّہ لیتے ہیں۔ ہر ایک سانس میں ہم ۲۵ سے ۳۰ اِنچ ہوا لیتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے پُورے دن میں ۱۶۔ ۲۰ سیر ہوا۔ یہ ہوا پھیپھڑے کی ۱۵ مُربع فٹ جگہ میں چکّر لگاتی ہے۔ پھیپھڑے میں یہ خون کو صاف کرتی ہے —— آکسیجن خوُن میں چلی جاتی ہے اور کاربن ڈائی آکسائڈ باہر نکل آتی ہے پھیپھڑوں میں ہمیشہ ۱۶۰ مکعب اِنچ ہوا بھری رہتی ہے۔ ہوا جتنی ہی صاف ہوگی، جسم کے لئے اُتنی ہی مُفید ثابت ہوگی ؂

۹۷۔ خوراک چبانا

ہر ایک لُقمہ کو ۶۰ سے ۷۰ مرتبہ تک چبانا مناسب ہے۔ لیکن ہم بجائے ایسا کرنے کے جلد جلد کھانا کُتر کر مُنہ بھر لیتے ہیں۔ اور پھر پانی یا کوئی اور عرق پی کر اُسے معدے میں پہنچا دیتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ایک تو نامکمل طور پر چبایا ہوا کھانا معدے میں پہنچنے سے بدہضمی پیدا ہوتی ہے اور دُوسرے بدہضمی سے متعلق دُوسری خرابیاں نمودار ہوتی ہیں۔ یعنی یہ کہ رنگت خراب۔ ناک سُرخ اور آنکھیں بے نُور ہو جاتی ہیں۔ استعمال کی قلت کے باعث دانت بھی خراب ہونے لگتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ دانت قدرت نے خوراک چبانے کے لئے بنائے ہیں اور جب وُہ کھانے کو پُورے طور پر نہ چبائیں گے، تو لازمی طور پر خراب ہو جائیں گے۔ اب آپ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ خوراک خُوب چبا کر کھانے کے کتنے فوائد ہیں ؎

۹۸۔ زکام پھیلانے میں جیب کا حصّہ

"اپنی جیبوں کی نگہبانی کرو اور زُکام سے بچو"۔ یعنی بہُت سی صورتوں میں زُکام ہماری جیبوں کے میلے کچیلے یا زکام پیدا کرنے والے جرمز سے بھری ہونے کے باعث لگتا ہے۔ ہم اپنے رُومال جیبوں میں رکھتے ہیں۔ یہ رُومال ناک یا مُنہ سے گندے مادہ سے لتھڑے ہوئے ہوتے ہیں۔ جیب میں زُکام پیدا کرنے والے جرمز پیدا ہو جاتے ہیں۔ پھر رُومال چاہے نکال بھی لیا جاوے، یہ جرمز مہینوں تک جیبوں میں زندہ رہتے ہیں۔ رُومال چاہے دھو بھی لیا جاوے یا کوئی صاف رُومال استعمال کیا جاوے، جب جیب میں جاتا ہے، جرمز

اُس میں گھُس جاتے ہیں۔ جب باہر نکال کر مُنہ یا ناک صاف کیا جاتا ہے، وُہ زُکام پیدا کرتے ہیں۔ اِس لئے جیبوں کو خاص طور سے صاف رکھنے اور اندر کے جرم کو مارنے کی ضرورت ہے۔ اگر ایسی جیبیں ہوں جو آسانی سے الگ ہو سکیں اور دھونے کے بعد پھر آسانی سے جاری رکھی جا سکیں تو بہتر ہو۔

۹۹۔ دمہ دُور کرنے والی خوراک

مسٹر انسز والڈ ائیس نے رسالہ "فزیکل کلچر" کی تازہ اشاعت میں دمہ کے مریض کے لئے نہایت مجرّب اور احتیاط سے منتخب کی ہوئی خوراک کی باقاعدہ فہرست شائع کی ہے۔ مسٹر موصُوف کا تجربہ ہے کہ اِس خوراک کے استعمال سے اُنہیں خود بھی دمہ سے آرام حاصل ہوُا، اور اُن کے دیکھتے دیکھتے بہُت سے دُوسرے اشخاص کو بھی صحت حاصل ہو گئی۔ خوراک کی تفصیل ذیل میں درج کی جاتی ہے۔ شروع سے ہی اِس امر کی احتیاط رکھنی چاہیئے کہ انتڑیوں میں ہوا کی آمد و رفت آزادانہ جاری رہے اور تنفس میں رُکاوٹ نہ آنے پائے۔

غذا کے استعمال کے پہلے تین دِنوں میں روزانہ ایک "کوارٹ" سوڈا واٹر پینا چاہیئے۔ اور پہلے ۱۱ یوم تک روزانہ دو دفعہ انتڑیوں کو غسل دینا چاہیئے۔ غذا حسب ذیل ہے :۔

پہلے، دُوسرے اور تیسرے دِن، حسب خواہش پھلوں کا رس ملا کر پیؤ۔ اِس کی آمیزش میں انگوُر، لیموں، رنگترہ (سنترہ)، اور مالٹا کی رس شامل ہونی چاہیئے نیز رس کی مقدار کے مساوی پانی مِلا لینا چاہیئے۔ چینی یعنی کھانڈ وغیرہ ملانے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔

چوتھے دِن سے چودھویں دِن تک حسب ذیل مائع (سیال) خوراک استعمال کرو۔

۷ بجے صبح ـــــ رنگترہ (سنترے) کے رس کا ایک گلاس ÷ ۹ بجے صبح ـــــ مکھن والے دُودھ کا ایک گلاس ÷ ۱۱ بجے صُبح ـــــ انگور کے رس کا ایک گلاس ÷ ۱۲ بجے دوپہر ـــــ مکھن والے دُودھ کا ایک گلاس ÷ ۱½ بجے بعد دوپہر ـــــ پھلوں کا رس ایک گلاس ÷ ۳ بجے بعد دوپہر ـــــ انگور کے رس کا ایک گلاس ÷ ۷ بجے شام ـــــ انگور کے رس کا ایک گلاس ÷ ۹ بجے رات ـــــ مکھن والے دُودھ کا ایک گلاس ÷

ناشتہ۔ ایک رنگترہ ۔ ۶ کھجوریں اور ۶ انجیر۔

دوپہر کا کھانا۔ خُشک و شُدہ سبزی ترکاریوں کی پکی ہوئی ایک رکابی سبزیوں میں گاجریں، ٹماٹر، شلغم خاص طور پر مُفید ہوتے ہیں۔ اِن پر لیموں کا رس اور زیتون کا تیل ڈال لینا اور بھی اچھا ہے۔ کچے پھل یعنی سیب یا ناشپاتی اور ۶ کھجوریں۔

شام کا کھانا۔ وہی جو دوپہر کا کھانا۔ پھلوں کا انتخاب مریض کی مرضی پر منحصر ہے۔ ۲۸ ویں دِن سے ۳۴ ویں دِن تک پھلوں کے رس کی آمیزش کا استعمال بدستور جاری رہے۔ اِس میں حسب ذیل اضافہ کر دیا جائے:۔

اُبلی ہوئی سبزی ترکاریوں کی ایک کابی مکھن کیساتھ کھائی جائے۔ سبزی ترکاریوں میں گاجریں شلغم اور ساگ پات خاص طور پر مُفید ثابت ہوتے ہیں۔ روٹی کا ٹکڑہ مکھن کے ساتھ کھایا جائے۔ پھلوں کو مریض اپنی مرضی کے مطابق منتخب کر سکتا ہے۔

دوپہر اور شام کا کھانا ایک ہی ہے۔ البتہ پھل اور سبزیاں تبدیل کی جاسکتی ہیں۔ یہ خوراک کا مکمل دُور ہے۔ مسٹر ائنز کا ذاتی تجربہ ہے کہ جوں جوں غذا کا دُور گذرتا گیا مرض آہستہ آہستہ دُور ہوتا گیا اور مجھے دمہ جیسے مُوذی مرض سے شفا حاصل ہوگئی۔ اِس کے بعد سالہا سال گُذر گئے ہیں، مجھے کبھی دمہ کی شکایت لاحق نہیں ہوئی۔ اگر مجھے کبھی تھوڑی سی شکایت بھی ہوتی ہے تو مَیں فوراً مائع (سیال) غذا کا استعمال شروع کر

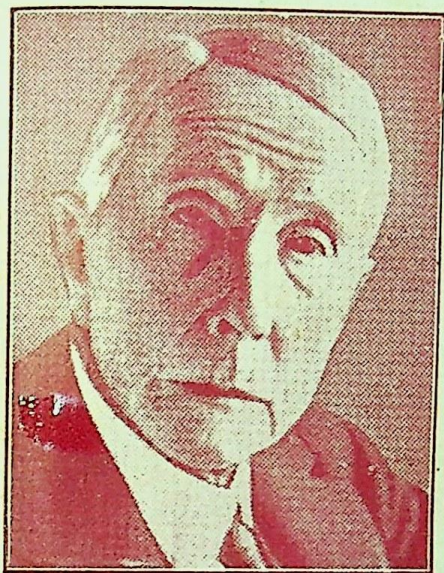
دیتا ہوں جس سے میری صحت فوراً بحال ہو جاتی ہے ؎

۱۰۰۔ دو مشہور آیورویدک رسائن

۱۔ اسمبھالو کی جڑ۔ سمبھالو کی جڑ کے ۲ حصہ سفوف کو ۱۶ حصہ شہد میں ملا کر خوب اچھی طرح رگڑیں اور اس کے بعد اسے گھی سے چپڑے ہوئے مٹی یا چینی کے برتن میں ڈال کر اس کے منہ کو اچھی طرح بند کر کے اور اس کے بعد اس کو "دھانیہ راشی" (گیہوں، چاول وغیرہ کے ڈھیر) میں ایک ماہ اسی برتن میں پڑا رہنے دیں۔ اس کے بعد اس کا استعمال کریں۔

اس رسائن کو گائے کے دودھ کے ساتھ ۳ ماشہ سے شروع کر کے ڈیڑھ ماہ میں دو تولے تک پہنچائیں اور پھر گھٹاتے گھٹاتے ۳ ماشہ پر آئیں۔ اس طریق پر استعمال کرنے سے انسان کا جسم سونے کی مانند دمک پڑتا ہے۔ اور اسکی بینائی گدھ کے مانند ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ اس کے استعمال سے انسان بڑھاپے سے اور بڑھاپے کے جملہ عوارض سے چھٹکارا حاصل کر لیتا ہے یعنی جوان بنا رہتا ہے۔

۲۔ بھانگرے کا سفوف۔ بھانگرے کا باریک سفوف ایک حصہ۔ تل نصف حصہ۔ آملہ نصف حصہ۔ ان تینوں چیزوں کو ملانے سے اور کھانڈ یا گڑ کے ساتھ ملا کر سال بھر کھانے سے انسان بیماریوں اور بڑھاپے سے چھٹکارا حاصل کر لیتا ہے۔ یہاں تک کہ موت بھی وہ موت نہیں رہتی۔ اسکے استعمال سے اندھا بینائی پا جاتا ہے اور چلنے کی طاقت نہ رکھنے والا مست ہاتھی کی مانند چلنے لگتا ہے۔ گونگا بولنے اور بہرہ سننے لگتا ہے۔ یہ سب قسم کی انسانی کمزوری اور خون کی بیماریوں کو دور کرتا ہے۔ بالوں کو کالی گھٹا کی طرح سیاہ بناتا اور خستہ دانتوں کو دوبارہ نہایت مضبوط بنا دیتا ہے۔ بڑھاپے کو دور رکھنے کے لئے یہ بہترین رسائن ہے ؎

۶۹ سال کی عُمر میں بندر کی گلٹیوں سے ازسرِنو جوانی حاصل کرنیوالے ڈاکٹر
وارنف اپنی ۲۲ سالہ نوجوان بیوی کے ساتھ۔ ملاحظہ ہو صفحہ ۴۳

امریکہ کے مشہور کروڑپتی جان۔ ڈی۔ راک فیلر اپنی زندگی کے ابتدائی زمانہ سے ہی بڑی باقاعدگی کے ساتھ کام کرتے، کھیلتے، کھاتے اور آرام کرتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہے کہ ۹۸ سال کی عُمر میں بھی وُہ خوب تندرست ہیں۔ اور سب کام باقاعدہ طور پر کرتے ہیں۔ ۱۹۳۳ء سے بھی پہلے سے وُہ ہفتہ میں ۴ یا ۵ دِن شام کو باہر کُھلے میدان میں گھومتے سڑکوں کا چکر کاٹتے اور پیڑ لگایا کرتے ہیں۔ آپنے ایک بار کہا تھا ــــ

”میری طرح اگر لمبی عُمر پانے کی خواہش ہو تو چِنتا کرنا چھوڑ دو، دِن کے وقت پانی کافی پیئو، روزانہ باقاعدہ طور پر کچھ کسرت کرو اور جتنی ہو سکے تازہ ہوا اندر جانے دو۔“

صحّت و تندرستی

کے متعلق

مہاپرشوں کے ذاتی تجربات

سابق کنگ ایڈورڈ اپنی صحت کے متعلق خاص طور پر احتیاط رکھتے تھے۔ ہر صبح اپنے باغ میں ٹہلنا اور پھولوں کی پتیوں کو چبانا اُن کا مشغلہ تھا۔ موجودہ بادشاہ بھی جسمانی ورزشوں کے زیادہ قائل ہیں۔

انگلستان کے مشہور ادیب برنارڈ شانے ایک تازہ مضمون کے دَوران میں لکھا ہے کہ مَیں ہر روز صبح پیدل سفر کرتا ہُوں۔ ہر روز اپنے باغ کے تالاب میں تیرتا ہُوں۔ مانس بالکل نہیں کھاتا میرا رنگ اسلئے اچھا ہے کہ میں صابن استعمال نہیں کرتا۔

سراولیور لاج ایک انگریز سائینسدان ہیں۔ اُن کی عمر اِس وقت ۸۰ سال کے قریب ہے۔ مگر باقاعدہ ہر صبح سَیر کرتے ہیں۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ آپ اپنے مکان کے قریب پہاڑی مقامات پر کنکروں پر چلتے ہیں اور جھاڑیوں میں اُچھلتے ہیں۔

لارڈ نفیلڈ انگلستان کے موٹر سازی کے کئی کارخانوں کا مالک ہے۔ مگر خُود سائیکل پر سواری کرتا ہے۔ اِس کا بیان ہے کہ اس طرح صحت اچھی رہتی ہے۔

امریکہ کے کئی اخبارات اور رسائل کا مالک میکفیڈن جسمانی ورزشوں کا بہت

قائل ہے۔ لاکھوں پونڈ ماہوار کی آمدن رکھنے کے باوجود ہر روز ۲۲-۲۳ میل پیدل سفر کر کے اپنے دفاتر میں جاتا ہے۔ اور جب کام ختم کرتا ہے، کپڑے بدل کر گھاس پر لیٹ جاتا ہے۔

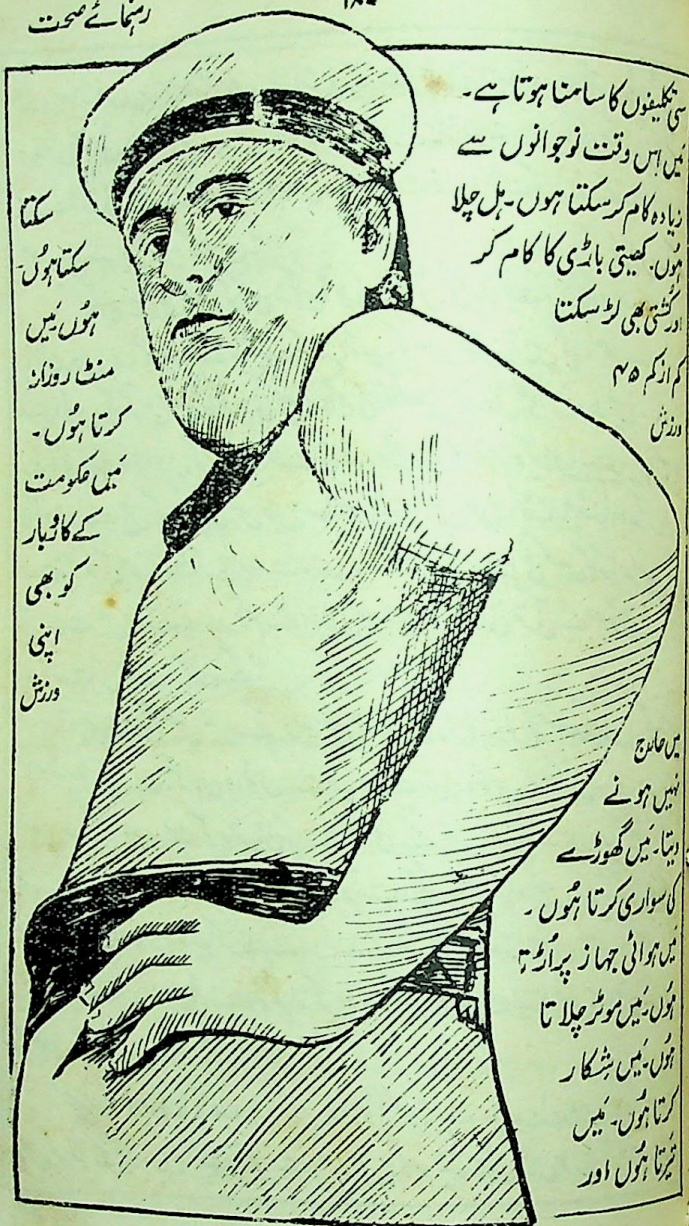
رُوس کا ڈکٹیٹر سٹالن جُرابیں نہیں پہنتا۔ اُس کا اصُول ہے کہ جُرابوں کے بغیر صحت اچھی رہتی ہے ٭

مسولینی کی تندرستی کا راز

مسولینی اِس وقت دُنیا کے چند مشہور آدمیوں میں سے ایک ہے۔ اور آج کل اِٹلی کا کرتا دھرتا ہے۔

یہ بہُت بہادر شخص ہے۔ اِتنا کام کرتا ہے کہ لوگ دیکھ کر حیران ہو جاتے ہیں یہ اپنی بہادری اور کامیابی کی وجہ خود بیان کرتا ہے:-

"مَیں ۵۵ برس کا بُوڑھا ہُوں۔ مگر جوانوں سے بڑھ کر کام کرتا ہوں۔ ۱۴ گھنٹے روزانہ کام کر کے بالکل نہیں تھکتا۔ اگرچہ مجُھ پر ایک بہُت بڑی سلطنت کی ذِمّہ واری ہے۔ لیکن میں مطلق نہیں گھبراتا، اور نہ میری صحت خراب ہوتی ہے میرا جسم گویا لوہے کا بنا ہُوا ہے، جس پر تھکان، فکر اور پریشانی اثر نہیں کر سکتے۔ نہ میرے سر میں درد ہوتا ہے۔ نہ مجھے کبھی بُخار آتا ہے۔ بارہ سال سے مجُھے کسی قِسم کی بیماری کی شکایت نہیں ہوئی۔

"مَیں نہ گوشت کھاتا ہُوں، نہ شراب پیتا ہُوں، بلکہ سگریٹ تک کو ہاتھ نہیں لگاتا۔ میں صرف سبز ترکاریاں، پھل اور دُودھ پر گذارہ کرتا ہُوں۔ یہ ہی وجہ ہے کہ میری صحت کبھی خراب نہیں ہوتی۔ جو انسان نشے والی چیزوں کا استعمال کرتے ہیں اُن کی صحت ہمیشہ خراب رہتی ہے۔ زندگی کے آخری حِصّہ میں اُنہیں بہُت

سی تکلیفوں کا سامنا ہوتا ہے۔ میں اس وقت نوجوانوں سے زیادہ کام کر سکتا ہوں۔ ہل چلا سکتا ہوں۔ کھیتی باڑی کا کام کر سکتا ہوں۔ اور کشتی بھی لڑ سکتا ہوں۔ میں کم از کم ۴۵ منٹ روزانہ ورزش کرتا ہوں۔ میں حکومت کے کاروبار کو بھی اپنی ورزش میں حارج نہیں ہونے دیتا۔ میں گھوڑے کی سواری کرتا ہوں۔ میں ہوائی جہاز پر اڑتا ہوں۔ میں موٹر چلاتا ہوں۔ میں شکار کرتا ہوں۔ میں تیرتا ہوں اور

میں پہاڑوں پر چڑھتا ہوں۔ پہاڑ پر چڑھنے میں میرا خیال ہے تقریباً ہر قسم کی ورزش آجاتی ہے۔ جسم کے ہر پٹھے پر اِس کا اثر پڑتا ہے۔ مَیں اُن لوگوں کو پہاڑوں پر چڑھنے کی نصیحت کروں گا جو اِس کے خطرات برداشت کرنے کے لئے تیار ہوں ــــ ہر شخص کو نہیں"۔

"لیکن مَیں ہر شخص کو کسی نہ کسی قسم کی ورزش کی ہدایت کرتا ہوں۔ روم کے باشندوں پر نگاہ ڈالیئے۔ خمیدہ کمریں آپ کو کہیں نظر نہ آئیں گی۔ ہم نے اپنے نوجوانوں کی کمریں مضبوط کر دی ہیں۔ اُن کی آنکھیں اور دِل بھی مضبوط ہیں۔ فاشزم نے اِٹلی کے نوجوانوں کو جسمانی صحت کی قدر و قیمت کا اندازہ کرا دیا ہے۔ ہم اُن کو سکھا رہے ہیں کہ اُنہیں کس طرح سانس لینا، کس طرح اُٹھنا بیٹھنا اور کس طرح اپنے جسم کی حفاظت کرنی چاہیئے۔ مَیں چاہتا ہوں کہ سارا اِٹلی کھیل کود اور میدانوں کی کسرت میں حصّہ لے اور قوم کے اخلاقی عروج اور جسمانی ترقی کے حصول میں کھیل اور کسرت کی قیمت سمجھنے لگے"۔

"اپنی زندگی میں مَیں نے برابر ہی جسم اور دماغ دونو کو سنبھالے رکھنے کی کوشش کی ہے تاکہ اِن دونوں سے زیادہ سے زیادہ کام لے سکوں۔ مَیں دِن میں نہیں سوتا۔ ہاں رات کو چارپائی پر لیٹتے ہی مجھے نیند آجاتی ہے اور آٹھ گھنٹے خوب مزے سے سوتا ہوں۔ سوتے وقت مجھے بالکل یاد نہیں ہوتا کہ مَیں نے کیا کام کیا ہے۔ اور کل کیا کرنا ہے۔ ایسلئے بےفکر ہو کر سوتا ہوں۔ جب کبھی مجھے بدہضمی کی شکایت ہوتی ہے تو کم از کم ۴۸ گھنٹے کا برت لیتا ہوں۔ اِس کے بعد پھلوں کا رس پی لیتا ہوں"۔

"میرے کام کا باقاعدہ پروگرام بنا ہوا ہوتا ہے۔ اور برابر اِس پروگرام پر عمل کرتا ہوں۔ مَیں اپنے جسم سے اِس طرح کام لیتا ہوں جس طرح ڈرائیور اپنے

انجن سے کام لیتا ہے۔ اس کے پُرزوں کو وُہ خوب صاف رکھتا ہے۔ اور پھر اپنی مرضی کے مطابق اُن سے کام لیتا ہے۔ اسی طرح مَیں بھی اپنے جسم سے اپنی مرضی کے مطابق کام لیتا ہوں"۔

برنارڈ شا ۸۲ سال کی عمر میں بھی تندرست اور چُست کیسے ہیں؟

انگریزی زبان کے مشہور شاعر اور ڈرامہ نویس مسٹر برنارڈ شا کی عُمر اس وقت ۸۲ سال سے تجاوز کر چکی ہے۔ مگر اس عُمر میں بھی یہ خُوب مضبُوط ہیں۔ ان کی کمر نہیں جھکی، آنکھوں کی بینائی کمزور نہیں ہوئی، دانتوں نے جواب نہیں دیا، دماغی طاقت بھی تلوار کی دھار بنی ہوئی ہے۔

اس عمر میں بھی اُن کا بدن اِتنا مضبُوط کیوں ہے؟ یہ بات جب اُن سے پُوچھی گئی تب برنارڈ شا نے کہا کہ ۔۔ "مَیں نے اپنے والد کی زندگی سے سبق حاصل کیا تھا۔ میرے والد بہُت زیادہ شراب پیتے تھے، بہُت مانس کھاتے تھے، اور جسمانی مشقت کچھ بھی نہیں کرتے تھے۔ اِن عادات نے اُن کی صحت بہُت بگاڑ دی تھی۔ جب مَیں نے اپنی اوائل عُمر میں ہی اُن کی یہ حالت دیکھی، تب ہی سے مَیں نے خراب عادات سے بچنے کا مصمّم ارادہ کر لیا۔ اُسی کا نتیجہ ہے کہ اپنی پھُرتی سے اس بُڑھاپے میں بھی ۲۰ برس کے نوجوان کو شرمندہ کر رہا ہوُں"۔

ایک اخبار کے رپورٹر نے برنارڈ شا سے سوال کیا ۔۔ "آپ اتنے بڑے ڈرامہ نویس کیسے ہوئے؟"

برنارڈ شا نے چھُوٹتے ہی جواب دیا ۔"میرے کھانے کی میز کو دیکھئے"۔

برنارڈ شا لکڑی کاٹ رہے ہیں

رپورٹر نے اُن کی اُنگلی کا اشارہ پاکر اُس میز کی طرف دیکھا، تو اُس پر کچھ تازہ پھل رکھے ہوئے تھے۔

رپورٹر کے لفظوں میں۔ "سادہ روٹی، ساگ، تھوڑا دُودھ اور گرم پانی۔ بس یہی اُن کی خوراک ہے۔ یہ تیل کبھی نہیں کھاتے، شاید گھی بھی نہیں۔ دُودھ کے سوا کوئی چکنی چیز نہیں۔ چائے اور قہوہ کو آج آٹھ سال سے چھُوتے تک نہیں سگرٹ اُنھوں نے کبھی نہیں پی۔ شہر کی گنجان بستی میں رہنا اُنہیں بالکل پسند نہیں۔"

وہی رپورٹر اُن کا روزانہ پروگرام بتلاتا ہے۔ "یہ چار بجے تڑکے اُٹھ کر جھٹ پٹ ضروری حاجات سے چھُٹی پا جاتے ہیں۔ اِسکے بعد مکان کے پچھلے صحن میں

برنارڈ شا صبح کی سیر کر رہے ہیں۔

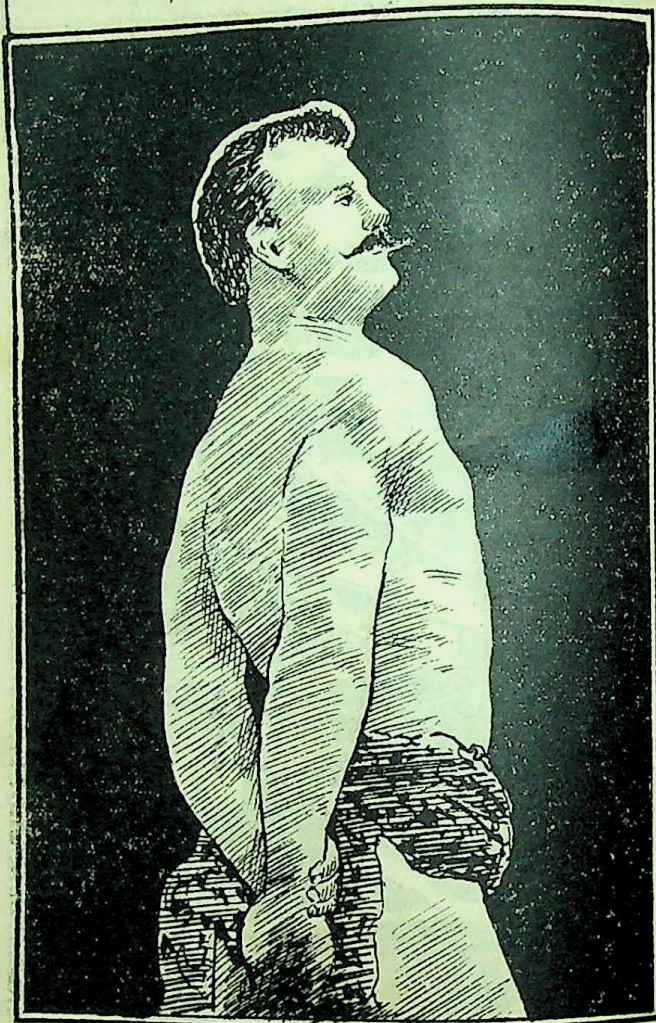
نکل کر خوب لکڑیاں چیرتے ہیں۔ جب پسینہ سے تر ہو جاتے ہیں، تب ہی کلہاڑی چھوڑتے ہیں۔ اُس کے بعد ہلکے کپڑے پہن کر ٹہلنے کے لئے باہر چلے جاتے ہیں۔ یہ رہتے ہیں شہر سے باہر دُور ایک گاؤں میں، اِس لئے قریب ۶-۵ میل تک کھُلی ہوا میں روز سَیر کرتے ہیں۔ گذشتہ پچاس سال سے اُن کا یہ پروگرام برابر چل رہا ہے۔ چاہے سخت سردی پڑے یا بارش کی جھڑی لگی رہے، اِن کا یہ پروگرام جاری رہتا ہے۔ کُہر یا اولے سے بھی اس میں ناغہ نہیں پڑتا۔ لکڑیاں چیرنے سے اِن کے دونوں بازو مضبُوط ہیں چھاتی چوڑی ہے پٹھے مضبُوط ہیں، اور ٹھیک نشانہ پر بیٹھنے والی چوٹ کی مشق بھی جاری ہے۔ اِسی طرح صاف ہوا میں ٹہلنے سے لہلہاتے ہرے کھیتوں میں گھُومنے سے آنکھوں میں

تیج اور بدن میں پھُرتی بنی ہوئی ہے۔ یہ نہاتے وقت موٹے اور رُوکھے تولئے سے اپنا سارا بدن خوب رگڑ رگڑ کر پونچھتے ہیں۔ اِس کے بعد سُورج کی چمکتی ہوئی کرنوں میں ننگے بدن کھڑے رہتے ہیں۔ اُسوقت ایک معمولی انگوچھا کے سوا اِنکے بدن پر کوئی کپڑا نہیں ہوتا۔" "سادہ زندگی اور اُونچے خیالات تو برنارڈ شا کا اصُول ہی ہے۔ ایسے ایسے اچھے اصولوں پر مضبُوطی کیساتھ عمل پیرا ہونے کے باعث ہی مسٹر شا اِس بڑھاپے میں بھی اپنی جوانی اور دماغی طاقت و چُستی سے آجکل کے نوجوانوںکے کان کاٹ رہے ہیں۔ اُنکے ہم عمر لوگوں میں تو اِن باتوں میں اُن کی برابری کرنیوالے دُنیا بھر میں ہی بہت کم بلکہ شاذ و نادر ہونگے

(پروفیسر رام مورتی)

میری خواہش

اِس ملک کے نوجوانوںکو دماغی اور جسمانی طور پر زیادہ توانا و تندرست دیکھنے کی میری زبردست خواہش ہے۔ ایسا ہونے پر ہی نوجوان

ملک کو غلامی کے پنجے سے رہائی دلا سکیں گے"۔ (پروفیسر رام مورتی)

"آدمی کے لئے ورزش کرنا اتنا ہی ضروری ہے جتنا کھانا۔ اگر وہ ورزش نہیں کرتا تو اُسے بھوجن کرنے کا کوئی حق نہیں ہے" (سینڈو)

(سینڈو)

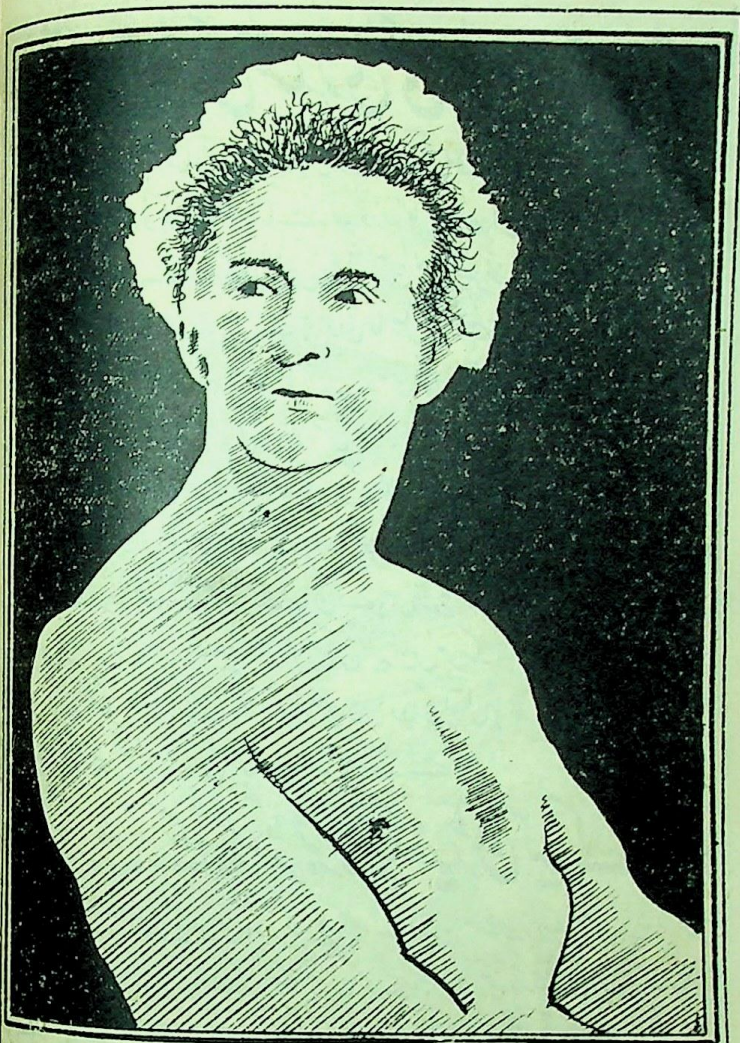
سابق قیصر جرمنی کی صحت

قیصر جرمنی کی تندرستی کی دلچسپ کہانی

سابق جرمن بادشاہ قیصر ولیم جو ہالینڈ میں جلاوطن رہا ہے، آج ۷۲ سال سے اُوپر کا ہو کر بھی ۱۷ سالہ نوجوان کو شرماتا ہے۔ حد درجہ کا خوش مزاج ہے۔ بڑھاپے کی کوئی علامت اُس کے چہرے پر دکھائی نہیں پڑتی۔ آج بھی قیصر فخریہ طور پر کہتا ہے :۔

"اس بڑھاپے میں بھی مَیں نے جو جوانی حاصل کی ہے، وُہ ڈاکٹروں کی دواؤں کی بوتلوں پر بوتلیں پینے سے ہرگز حاصل نہیں ہو سکتی تھی"۔ قیصر کو ورزش کا بہُت شوق ہے۔ لکڑی چیرنا، درختوں کو پانی دینا، کشتی چلانا، گھوڑے کی سواری کرنا، ٹینس کھیلنا اُس کے روز کے مشاغل ہیں۔ سَیر کئے بغیر اُس کو چین نہیں ہوتا۔ ایک دن کا ذکر ہے، کہ قیصر صُبح بارش اور سردی میں گھُومنے جا رہا تھا۔ اِس کے تھوڑے ہی دن پہلے وُہ سردی کے بُخار سے اچھا ہوُا تھا۔ قیصر کے مہمان نے اِس طرح سردی میں نہ گھُومنے کی پرارتھنا کی تو قیصر نے جواب دیا۔ "نہیں، بالکل نہیں، یہ نہیں ہو سکتا! میرا بدن بتاشہ نہیں ہے۔ مَیں کچھ گھُل نہیں جاؤں گا! کوٹھڑی میں دوا کی بوتل ہاتھ میں لئے بیٹھنے سے مجھے کھُلی ہوا میں گھُوم کر ہی بیماری ہٹانا پسند ہے"۔

علمِ صحت کے ماسٹر برنر میکفیڈن کیا کہتے ہیں؟

امریکہ کے مشہُور پہلوان اور "فزیکل کلچر" کے ایڈیٹر مسٹر برنر میکفیڈن اپنے رسالہ میں لکھتے ہیں۔ "مَیں اس بات کو مانتا ہُوں کہ ایسی بہُت سی ورزشیں ہیں، جو تندرستی کے لئے نہایت مُفید ہیں۔ لیکن ٹہلنے کی بات ہی نرالی ہے۔ مَیں تو یہ کہوں گا کہ جو آدمی ـــ عورت اور مرد ـــ چوبیس گھنٹے میں کم سے کم دو گھنٹے نہیں ٹہلتا، وُہ پُورا تندرست ہو ہی نہیں سکتا، چاہے وُہ دُوسری کتنی ورزش کرتا رہے"۔

(میکفیڈن)

"ٹہلنے کا بھی طریقہ ہے۔ اگر آپ بیڈھنگے طور پر بھی ٹہلیں گے، تو بھی اُس سے کچھ نہ

کچھ طاقت تو ضرور بڑھے گی، مگر ڈھیلے ڈھالے طریقہ سے آپ جلدی تھک جائینگے اور وُہ فائدہ نہیں اُٹھا سکیں گے جو ٹھیک طور سے ٹہلنے میں ہوتا ہے۔ مَیں نے پچھلے دس برسوں میں ہی ڈھنگ کے ساتھ ٹہلنا سیکھا ہے۔ ٹہلنے میں ایک قسم کی لچک ہونی چاہیئے۔ چال میں ایک باقاعدہ روانی ہونی چاہیئے۔ اور جسم اِس طرح سے رکھنا چاہیئے کہ بغیر کسی محنت کے اُٹھنے والے قدموں کے ساتھ آگے کو بڑھتا جائے"۔

ایک بار مَیں نے یہ تجربہ کیا تھا کہ سویرے اپنے کام پر جانے سے پہلے میں ۱۵۔۲۰ میل ٹہلا کرتا تھا۔ ایسا کرتے کرتے میرا یہ یقین اور بھی مضبوط ہوتا گیا کہ سچ مچ ٹہلنا خاص طور سے مُفید ورزش ہے۔ اِتنا تندرست مَیں کبھی بھی نہیں رہا، جتنا مَیں اُن دنوں تھا جب مَیں ۱۵۔۲۰ میل کا چکّر روز کاٹا کرتا تھا۔ ناموافق حالت میں بھی اگر آپ تیزی کے ساتھ تین چار میل ٹہل لیں، تو اُس سے فائدہ ہی ہوگا لیکن اگر آپ تین چار گھنٹے ٹہلیں تب تو بات ہی کیا ہے۔ آپ کے جسم میں اِس سے جتنی پھرتی آئے گی اُتنی دُوسرے کسی طریقے سے آ ہی نہیں سکتی۔ پیٹ، دل اور پھیپھڑوں پر جو زندگی کے بڑے انگ ہیں، ٹہلنے کا بڑا اچھا اثر پڑتا ہے۔ خُون میں صحت افزا تیزی پیدا ہو جاتی ہے، آنکھوں کی بینائی بڑھ جاتی ہے۔ رنگ رُوپ بھی نکھر جاتا ہے، سانس میں کچھ مضبُوطی آجاتی ہے۔ اور جسم کے انگ انگ میں طاقت اور توانائی بھرنے لگتی ہے"۔

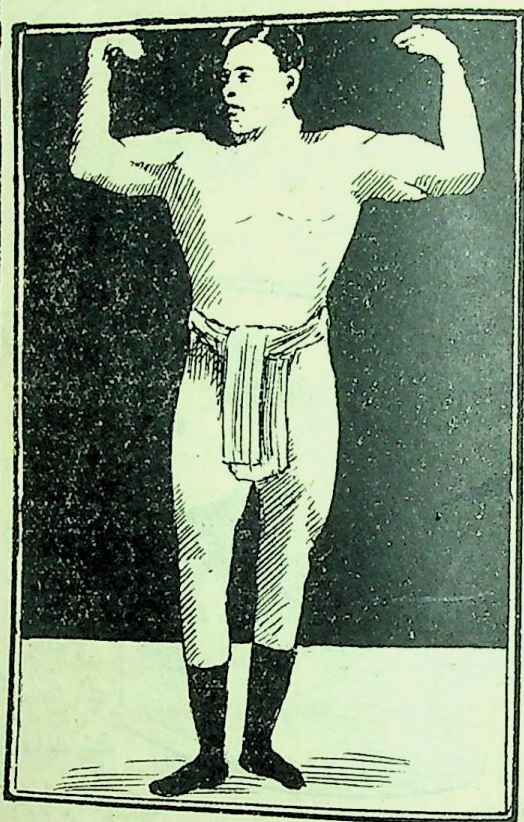
ایسے بھی کئی واقعات ہم نے سُنے ہیں، کہ تپدق اور دیگر مُہلک بیماریوں کے مریض ٹہلنے سے تندرست ہو گئے۔ جو لوگ کھوئی ہوئی تندرستی کو دوبارہ حاصل کرنے کے خواہشمند ہوں، یا جو کسی (CHRONIC) بیماری میں مُبتلا ہوں، اُن کے لئے ٹہلنے سے بڑھیا دُوسری کوئی کسرت نہیں ہو سکتی۔ ہاں ساتھ ہی اُن کو سانس لینے کی بھی عادت ڈالنی چاہیئے"۔

"ٹھیک طرح سے ٹہلنے کے لئے سب سے پہلے ضروری بات یہ ہے کہ آپ کا جسم آگے کی طرف جھکا ہوا رہے، جیسا کہ دَوڑتے میں ہوتا ہے۔ ٹہلنے میں بھی جسم آگے کی طرف لگاتار جھکتا ہوا ہونا چاہیئے۔ ہر ایک قدم ایسا پڑنا چاہیئے کہ وُہ آپ کو گویا گرنے سے بچائے۔ اور آپ کا بدن آگے کی طرف اِتنا کافی جھکا رہنا چاہیئے، جس سے چال لگاتار ایک سی بنی رہے۔ تمام بدن سیدھا رہنا چاہیئے۔ کندھے پیچھے دبے ہوئے، سینہ آگے نکلا ہوا، سر پیچھے کی طرف اور نگاہ ایک دم سامنے رہنی چاہیئے۔ ہاں، اگر راستہ دیکھنا ہو، تو آپ ضرور نیچے کی طرف دیکھ سکتے ہیں۔ لیکن معمولی طور سے نظر سامنے ہی رکھنی چاہیئے۔ آپکے جسم میں کسی طرح کا اکڑاؤ یا زور نہیں پڑنا چاہیئے۔ چھاتی کے اُوپر اور کندھے پر بھی بہت زور نہ دینا چاہیئے۔ کندھوں کو اُوپر کی طرف اُٹھایئے مت، وُہ پیچھے کیطرف رہیں مگر نیچے کیطرف دبے ہوئے۔"

ہر ایک قدم میں آگے کیطرف بڑھنے والی طاقت ہونی چاہیئے اور اگر جسم آگے کیطرف جھکا نہ ہوگا، تو یہ ممکن نہیں ہے۔ آپ ٹہلنے میں جسم کو اُسی حالت میں رکھیں، اور آپکا ہر ایک قدم ایسا پڑتا ہو جیسے کہ آپ مُنہ کے بل گرنے سے بچ رہے ہیں۔ اِس طرح چلنے سے آپ کو آرام بھی معلوم پڑے گا۔"

"ہماری ترقی جسمانی ترقی پر ہی انحصار رکھتی ہے۔ ہم اپنی

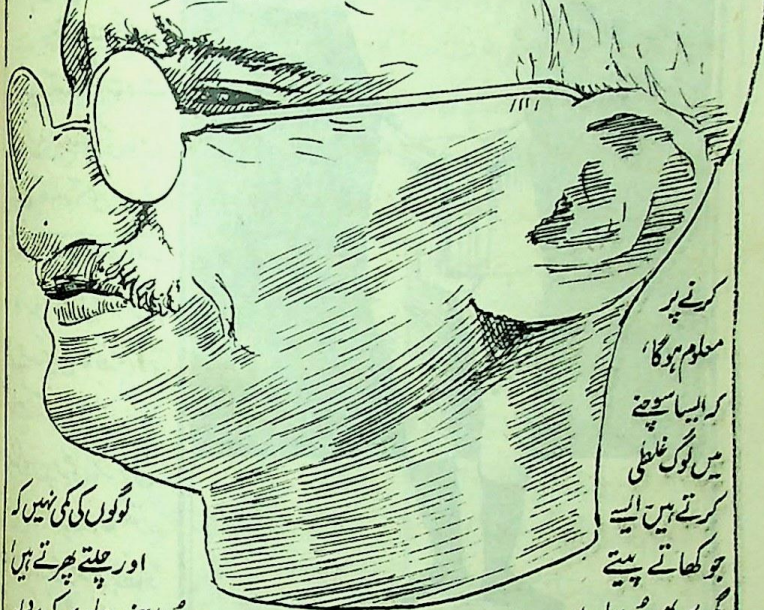
(مہاراج سیاجی راؤ گائیکواڑ بڑودہ)

تندرستی کو قائم رکھ کر ہی ہر ایک کام کرنیکے قابل بنتے ہیں"۔ (مہاراج سیاجی راؤ گائیکواڑ بڑودہ)۔

کمزوری گُناہ ہے۔

صرف طاقتور جسم ہی دُنیا میں زندہ رہنے کا حقدار ہے "کمزور نہیں بلکہ کمزوری گُناہ ہے۔ کمزوری بُزدلی کی ماں ہے بکمزور آدمی خود تو مار کھاتا ہی ہے' اور کائر کی زندگی بسر کرتا ہے۔ لیکن ساتھ ہی وُہ اپنے آس پاس کے لوگوں پر بھی بُزدلی پھیلاتا ہے۔ طاقتور ہو' اپنے جسم کو بڑھاؤ اور پرماتما کی یاد کرتے ہوئے اپنے آپ کو مضبُوط اور خوبصورت بناؤ" (ایڈورڈ میتھر)۔

تندرست کون ہے؟

"عام طور پر لوگ تندرست اُسی شخص کو سمجھتے ہیں' جو بھرپیٹ بھوجن کرتا ہے' خوب

چلتا پھرتا ہے، اور کسی وید یا ڈاکٹر کے پاس نہیں جاتا۔ لیکن غور کرنے پر معلوم ہوگا، کہ ایسا سوچنے میں لوگ غلطی کرتے ہیں۔ ایسے لوگوں کی کمی نہیں کہ جو کھاتے پیتے اور چلتے پھرتے ہیں، مگر پھر بھی وہ بیمار ہیں۔ وہ اپنی بیماری کی پرواہ نہیں کرتے اور اپنے آپکو تندرست سمجھتے ہیں۔ بالکل تندرست آدمی دُنیا میں بہت تھوڑے ملینگے۔

"جن کا جسم مکمل ہے۔ جسم میں کسی طرح کی کوئی کمی نہیں، دانت ٹھیک ہیں، آنکھ کان اپنا اپنا کام ٹھیک کرتے ہیں، ناک بہتی نہیں، پسینہ بدن سے ٹھیک ٹھیک نکلتا ہے، اُس میں بدبُو نہیں ہوتی، پاؤں اپنا ٹھیک کام کرتے ہیں، مُنہ سے کسی طرح کی بدبُو

نہیں آتی، دل عیش و عشرت میں نہیں پھنسا رہتا ہے، بدن نہ بہت موٹا ہے، اور نہ بہت پتلا ہے، جن کی اندریاں بس میں ہیں ــــ ایسے آدمی ہی تندرست کہے جا سکتے ہیں"۔ (موہن داس کرم چند گاندھی)

پنڈت جواہر لال نہرو کی تندرستی کا راز

پنڈت جواہر لال نہرو کی عمر اس وقت ۵۲ سال کی ہے، پھر بھی اُن کا جسم خوب تندرست ہے۔ بیماری کا نام و نشان نہیں۔ پنڈت جی ۱۶ سے ۱۸ گھنٹے تک کام کیا کرتے ہیں ــ کام! کام!! اور صرف کام!!! چوبیس گھنٹوں میں بیس بیس گھنٹے تک وہ تقریر کر سکتے ہیں۔ وہ خوب محنت کرتے ہیں اپنے جسم کو تندرست اور مضبوط رکھنے کیلئے بڑے محتاط رہتے ہیں۔ پنڈت جی نے اپنی آتم کتھا میں لکھا ہے:

"جسمانی طور پر میں شکشمی ہوں، ایسا کہنے میں کوئی ہرج نہیں۔ کانگرس کے کئی طرح کے کاموں سے میں اتنا زیادہ تھک جاتا تھا کہ میرا جی چاہتا، کب میں تھوڑا سا آرام کر سکوں۔ لیکن زیادہ کام کرنے کی وجہ سے میری تندرستی پر کوئی بُرا اثر کبھی نہیں پڑا۔ تندرستی ٹھیک رکھنے کے لئے میں بہت محتاط رہتا ہوں۔ روز کسرت کرتا ہوں سادہ اور ہلکا کھانا کھاتا ہوں۔ کھلی ہوا میں ٹہلنے جاتا ہوں۔ دل کو بشاش رکھتا ہوں۔ تندرستی کے معمولی سے معمولی قواعد کی بھی پابندی کرتا ہوں۔ زیادہ کھانا نہیں کھاتا۔ مانس بالکل نہیں کھاتا۔

سورج کو نمسکار کرنا مجھے بہت اچھا لگتا ہے ۱۹۳۲ء میں میں جیل میں تھا۔ اُس وقت میری طبیعت خراب ہوئی۔ کچھ دن بخار آیا۔ لیکن طبیعت ٹھیک ہو گئی۔ جاڑے کے دنوں میں سویرے میں کتنی ہی دیر تک دھوپ میں بیٹھا رہتا۔ اس دھوپ میں بیٹھنے سے مجھے فائدہ ہوا۔ جیل میں میرے بھائی بند جب گرم اوور کوٹ

اور کمبل اوڑھ کر کوٹھڑیوں میں گھُسے رہتے، تب میں ننگے بدن جیل کے برآمدے میں چہل قدمی کیا کرتا۔"

"طرح طرح کی کسرتوں میں مجھے شیرس آسن بہت اچھا لگتا ہے۔ باقاعدہ شیرس آسن کرتے رہنے سے میرے بدن میں پھُرتی رہتی ہے۔ ایسا میں نے محسوس کیا ہے۔ روز کسرت کرنے سے کبھی نیند کی انتظار نہیں کرنی پڑتی۔ سر درد کسے کہتے ہیں، یہ میں آج تک نہیں جانتا۔ حیرانی کی بات تو یہ ہے کہ دن دن بھر میں اتنا کام کرتا ہوں، پڑھتا لکھتا ہوں، پھر بھی میری آنکھیں ٹھیک ہیں، اب تک مجھے عینک لگانے کی ضرورت نہیں پڑی۔ آٹھ برس پہلے ایک ڈاکٹر نے مجھ سے کہا تھا کہ ایک دو سال میں تمہیں عینک لینی پڑے گی، لیکن اب تک میری آنکھیں ٹھیک ہیں ــــ ڈاکٹر کو اس بات سے حیرانی ہوتی ہے"۔

بڑھاپے میں جوانی کا مزہ لینے والے مسٹر لائڈ جارج کی کہانی

مسٹر لائڈ جارج کی عمر اس وقت ۸۰ سال کے قریب ہے۔ آپ بڑے اونچے عہدوں پر کام کر چکے ہیں۔ انگلستان کے وزیرِ اعظم بھی رہ چکے ہیں۔ ان کی صحت آج بھی اتنی اچھی ہے کہ نوجوانوں کو رشک پیدا ہو سکتا ہے۔ جارج صاحب کی ایسی اچھی صحت کے کارن کیا ہیں؟ لیجیے سنیئے:۔

انگلینڈ کے امیر لوگوں کا سونے کا وقت بارہ بجے کا ہے، مگر آپ اکثر دس بجے سے پہلے ہی سو جایا کرتے ہیں۔ آپ کا کہنا ہے۔"اپنی زندگی کی تین چوتھائی راتوں میں دس بجے سے پہلے ہی میں سویا ہوں"۔

آپ روز بلا ناغہ دو گھنٹے کھلی ہوا میں گذارتے ہیں۔ آپ کے خیال میں صاف اور تازہ ہوا لینا سب سے اچھی کسرت ہے۔ کسی دن دل میں آگیا تو گولف سٹک کندھے پر لیکر خوب کھیلنا اور کسی دن پھاوڑا لے کر باغیچے میں ہی خوب محنت کرنا، کسی دن ٹٹو پر اچھی طرح دوڑ کر آنا، اور کسی دن دریا پر جاکر مچھلیوں کا شکار کرنا۔ اس طرح کئی طریقوں سے وُہ دو گھنٹے کا وقت کسرت میں خرچ کرتے ہیں۔

یہ تو ہوئی آپ کی ورزش یعنی کسرت کی بات۔ مگر اچھی صحت حاصل کرنے کے لئے محض ورزش ہی کافی نہیں ہوتی۔ ورزش کے ساتھ ہی غذا کے بارے میں بھی بڑی سمجھ داری و ہوشیاری سے کام کرنا پڑتا ہے۔ کسرتی لوگ اکثر اپنی صحت کے گھمنڈ میں کھان پان میں بے پرواہ سے ہو جاتے ہیں، سمجھتے ہیں کہ ہم مٹی کو بھی ہضم کرلیں گے۔ اس گھمنڈ میں آکر چند روز بعد ایسے بیمار پڑتے ہیں کہ سارے کئے کرائے پر پانی پھر جاتا ہے۔ جارج صاحب نے اپنا کھان پان بالکل سادہ رکھا ہوا ہے۔ آپ کا وشواس ہے کہ غذا چاہے سادہ ہو، مگر زُود ہضم ہونی چاہئے۔

جارج صاحب مذاق پسند طبیعت کے ہیں۔ ہنسی مذاق کرنے سے بھی اُن کی صحت پر اچھا اثر ہوا ہے۔ آپ کا کہنا ہے۔ کہ "شائد ہی کوئی دن ایسا گذرا ہو، جب مَیں خوب نہ ہنستا ہوُں"۔

دن بھر کچہری کا کام کرنے پر بھی گھر آنے پر وہی کچہری کی چرچا کرتے رہنا مناسب نہیں۔ جارج صاحب اِس کو قطعی ناپسند کرتے ہیں۔ گھر آنے پر وُہ پالیٹکس یا اُمورِ سلطنت کا نام بھی لینا نہیں چاہتے۔ وُہ ہمیشہ کہتے رہتے ہیں، کہ راج کاج کی باتیں مَیں کبھی گھر میں بسانے کے لئے ساتھ نہیں لاتا۔ گھر آنے پر وُہ اپنے گھر کے ممبروں کے ساتھ ہنسی مذاق کرتے رہتے ہیں۔

مسٹر ریمزے میکڈانلڈ مرحوم کا رہن سہن

"دوسری چیز جو آپ نے ہم لوگوں کو دکھائی ہے" وہ آپ کی حیرت انگیز محنت کش زندگی ہے۔ آپ سکاٹ لینڈ کی زبردست آب و ہوا میں پلے ہیں، آپکو آرام چین، پسند نہیں۔ اور آپ نے ہم لوگوں کو بھی چین لینے کا موقعہ نہیں دیا۔"

پہلی گول میز کانفرنس کے پریذیڈنٹ، برٹش سلطنت کے وزیرِ اعظم مسٹر ریمزے میکڈانلڈ کا شکریہ ادا کرتے ہوئے مہاتما گاندھی نے مندرجہ بالا الفاظ استعمال کئے تھے۔ یہ تھوڑے سے الفاظ اِس بات کو بتانے کے لئے کافی ہیں کہ ریمزے میکڈانلڈ اپنی پیرسالی میں بھی کتنے مضبوط، طاقتور، زندہ دل اور جوان تھے سکاٹ لینڈ جیسے ٹھنڈے مُلک میں، غریب ماہی گیروں کی سوسائٹی میں پرورش پانے کے سبب میکڈانلڈ کا جسم بچپن سے محنتی اور مضبوط بن گیا تھا۔ تب سے آخر تک اُنہوں نے کبھی اپنی جسمانی طاقت کو گھٹنے کا موقعہ نہیں دیا۔ اور اپنے وقت میں سب طرح وہ سکاٹ لینڈ کی جفاکشی کی بہترین مثال تھے۔

روزانہ کسرت

اپنی آخری عمر میں بھی وہ میل دو میل نہیں، دس دس میل ٹہلتے تھے اور کافی تیزی کے ساتھ۔ اِس پر بھی جب لمبی دوڑ لگا کر واپس آتے، تب اُن کے چہرہ پر تھکاوٹ بالکل نظر ہی نہ آتی تھی۔ ایسا معلوم ہوتا تھا گویا وہ تھکتے ہی نہیں تھے۔

غذا

مسٹر ولیم کرافورڈ نے اُن کی دن بھر کی غذا کا جو عام پروگرام دیا ہے، وہ اِس طرح تھا۔ سویرے — ایک کھٹا پھل، جَو کا دلیا اور ایک پیالی قہوہ۔ دوپہر کو — کچے پھل و ساگ، بغیر چھنے آٹے کی روٹی، مکھن اور گلاس بھر دودھ۔

رات کو — کچھ بھُونا ہوُا گوشت اور ساگ سبزی ۔ نہ چائے، نہ قہوہ، نہ مٹھائی۔

میکڈانلڈ صاحب ایسی سادہ خوراک اکیلے کھانا کھانے کے وقت ہی کھاتے ہونگے، یہ بات بھی نہیں تھی۔ ہر قسم کے پکوانوں سے اپنے مہمانوں کی خاطرداری کرتے ہوئے اُسی ٹیبل پر بیٹھ کر وُہ صرف مذکورہ بالا سادہ، بے ملاوٹ کی اِنی گِنی چیزوں سے اپنی زبان اور بھُوک دونو کو سیر کر لیتے تھے ۔ یہ کوئی معمولی بات نہیں ہے۔

کبھی وُہ گیہوں کے بے چھنے آٹے کے بسکٹ اور ایک کٹورہ دُودھ پر ہی قناعت کر لیتے، اور اسے وُہ بہُت دھیرے دھیرے سواد لیکر کھاتے۔ دُودھ میں چینی بھی نہیں ملاتے تھے۔

شراب سے پرہیز

مسٹر میکڈانلڈ اُس ملک کے باشندے تھے، جہاں شراب ہر ایک شخص کی خوراک کا جُزو ہے — پینے کی ایک معمولی چیز ہے۔ مگر وُہ نہ تو خود شراب پیتے اور نہ اپنے گھر میں اُسے رکھتے تھے۔

اگرچہ مسٹر میکڈانلڈ شروع میں غریبی میں پلے تھے، مگر بڑے ہونے پر اُن کی آمدنی بہت بڑی ہو گئی۔ پھر بھی اُن کا رہن سہن بہُت سیدھا سادہ رہا۔ اُن کے جنم ستھان لاسی موتھ میں جو گھر ہے، اُس میں آج بھی کافی سادگی ہے۔ اُن کے سونے، پڑھنے لکھنے اور دوستوں متروں سے ملنے — تینوں کاموں کے لئے ایک ہی کمرہ تھا۔ اُسی میں ایک بڑی انگیٹھی کے چاروں طرف اپنے ملنے والوں کو بٹھلا کر وُہ اُن سے باتیں کرتے تھے۔ اور جب ضرورت پڑتی تب اپنے ہاتھوں سے ہی کوئلہ اُٹھلاتے اور انگیٹھی بھرا کرتے۔

ہمارے مُلک کے جو صاحب حیثیت لوگ دُوسرے کو ایک لوٹا پانی بھی نہیں دے سکتے اُنہیں خیال رکھنا چاہیئے کہ یہ کسی معمولی آدمی کا ذکر نہیں ہے۔ یہ ذکر ہے

موجودہ دُنیا کی سب سے بڑی اور طاقتور سلطنت کے سب سے پہلے مزدور وزیرِ اعظم کا!

بابو سُریندر ناتھ بینرجی کی صحت

بنگال کے مشہور لیڈر بابو سُریندر ناتھ بینرجی مرحوم ایک مرتبہ قومی تحریکات کے سلسلہ میں لنڈن گئے۔ مسٹر ڈبلیو۔ ٹی اسٹیڈ مرحوم ایڈیٹر "ریویو آف ریویوز" نے اُن کے اعزاز میں ایک پُر تکلّف ڈنر دیا۔ بابو سُریندر ناتھ کی عمر اُس وقت ۷۰ سال تھی۔ لیکن اُنہوں نے خوب ڈٹ کر جوانوں سے بھی زیادہ کھانا کھایا۔ اور اس کے بعد باتیں ہی کرتے کرتے پھلوں کی دو پلیٹیں صاف کر دیں۔ اور پھر چائے کی ایک دو نہیں، بلکہ پانچ چھ پیالیاں اُڑا گئے۔

مرحوم مسٹر ڈبلیو۔ٹی اسٹیڈ کو بابو سریندر ناتھ بینرجی کی اِس پُرخوری پر حیرت ہوئی اور اُنہوں نے پُوچھا کہ "آپ اس قدر غذا ہضم کیونکر کرسکیں گے"؟

سریندر ناتھ بابو نے ہنس کر جواب دیا کہ "اگر آپ صاف صاف پُوچھتے ہیں تو تکلّف برطرف، ابھی کچھ اشتہا باقی ہے۔ اگر ہوٹل میں کوئی نئی عُمدہ چیز تیار ہو تو اور منگوا لیجئے"۔

مسٹر اوسٹیڈ نے متحیّر ہو کر کہا۔ "آپ کی عُمر تو ستّر سال ہے۔ لیکن آپ غذا اِس قدر کھاتے ہیں کہ بوڑھوں کا تو ذِکر ہی کیا، اِس ڈِنر میں کوئی تنومند نوجوان اِس کی نصف مقدار بھی ہضم نہیں کر سکتا۔ آپ کی عُمدہ صحت اور اِس حیرت انگیز قوتِ ہاضمہ کا آخر راز کیا ہے"؟

بابو سریندر ناتھ بینرجی نے جواب دیا۔ "جہاں تک مَیں غور کر سکا ہُوں، میری عُمدہ صحت کا راز تین باتوں میں پوشیدہ ہے۔ اِن میں ایک بات کے لئے اپنے مرحُوم باپ کا شرمندۂ احسان ہُوں کہ اُنہوں نے مجھے حفظانِ صحت کے بہترین طریقوں

کے مطابق پرورش کیا۔ باقی رہیں دو باتیں، اُن پر میں خود عمل کرتا ہوں۔ ایک تو یہ کہ میں نے ورزش کی عادت کبھی ترک نہیں کی۔ اب بڑھاپے میں روزانہ سات آٹھ میل کا چکّر لگا لیتا ہوں اور دُوسرے یہ کہ چاہے مجھے کتنے ہی ضروری کام کیوں نہ ہوں لیکن میں رات میں خوب اطمینان سے نیند بھر کر سوتا ہوں، اور میرا یہ حال ہے کہ شور و غل میں بھی تکیہ پر سر رکھتے ہی سو جاتا ہوں"۔

دُنیا کے مہاپُرش کیا کھاتے پیتے ہیں؟

ولایت میں ایک بار تحقیقات ہوئی تھی کہ سب سے بڑی عمر پانے والوں کی غذا کیا ہے۔ اِس تحقیقات کا یہ نتیجہ نکلا تھا کہ جتنی بڑی عمر والے۔ سو یا اس سے بھی زیادہ عمر والے۔ انسان گذرے ہیں، وُہ سب سادہ غذا کھاتے تھے اور چٹ پٹی خوراک سے پرہیز کرتے تھے۔ ہمارے ہندوستان میں خاص کر دہلی سے لے کر بنگال تک اِس قدر مرچ، ترُشی وغیرہ ہر وقت کھانوں میں استعمال کرتے ہیں کہ توبہ ہی بھلی! یہ لوگ ہمیشہ پیٹ کے امراض سے بیمار بھی رہتے ہیں۔ ولایت میں غذا بہت امیرانہ کھائی جاتی ہے اور شراب یا گوشت کے بغیر وہاں لاکھوں میں ایک آدھ ہو تو ہو مگر اُن آدمیوں کی جنکی عمر ۸۰-۸۵-۹۰ سال کی تھی اور دماغی محنت بھی خوب کرتے تھے، یہی رائے معلوم ہوتی ہے کہ غذا میں سادہ پن اور شراب وغیرہ سے پرہیز انکی تندرستی کا راز ہے۔ اُن راؤں میں سے چند کا خلاصہ ہم نیچے درج کرتے ہیں:۔

جنرل بُوتھ

مکتی فوج کے بانی اور سپہ سالار جنرل بُوتھ نے ۸۳ سال تک نہایت محنت کی زندگی بسر کی۔ خوراک وغیرہ کے متعلق آپ کا یہ خیال ہے:۔

"برسوں سے میں نے مچھلی، گوشت اور مُرغی نہیں کھائی۔ میری غذا روٹی، مکھن، پنیر،

سبزیات اناج ہے۔ کبھی کبھی تھوڑے پھل کھا لیا کرتا ہوں"۔

"میں گرم دودھ پیتا ہوں اور جب پیاس لگتی ہے تو سوڈا ابلا ہوا سادہ پانی پیتا ہوں۔ میں منشیات اور رنگین نوشیدنی چیزوں سے پرہیز کرتا ہوں"۔

"میں تمباکو وغیرہ کوئی شے استعمال نہیں کرتا"۔

ڈاکٹر سر الفرڈ رسل والس

آپ اپنے وقت کے ایک مشہور سائینسدان اور محقق تھے۔ آپ نے ڈارون کے ساتھ مل کر مسئلہ ارتقاء اختراع کیا تھا۔ ۷۵ سال کی عمر میں آپ نے اپنے واسطے ایک قصبہ میں ایک مکان بنایا، جس کا نقشہ خود تیار کیا اور خود ہی نگرانی کی؛ حالانکہ عموماً لوگ اس عمر کو پہنچ کر آرام و آسائش کی طرف مائل رہتے ہیں۔ آپ خوراک کی بابت لکھتے ہیں:۔

"۲۵ سال کی عمر تک میں بوجی میں آتا کھا لیتا تھا۔ مگر بعد کو میں نے زود ہضم سادہ خوراک کھانا شروع کیا جس سے دمہ و دیگر شکایات جاتی رہیں۔ میرا ۲۵ سال سے بیئر اور وائن سے پورا پرہیز ہے۔ اور اس کا نتیجہ میری صحت کے لئے بہت اچھا رہا"۔

"طالب علمی کے زمانہ میں میں نے تمباکو نوشی ترک کی تھی۔ کیونکہ اس سے طبیعت پر بہت ناگوار اثر پڑتا تھا"۔

سر تھیوڈور مارٹن

آپ نے فانی مہارت اور ادبیات میں خاص نام پیدا کیا ہے۔ ملکہ وکٹوریا مرحومہ کے مورخ خادم قرار پا چکے ہیں۔ کھانے پینے کے متعلق آپ لکھتے ہیں:۔

"جوانی کے بعد میں نے کھانے پینے میں صرف ایک ہی اصول مدنظر رکھا اور وہ یہ کہ خوراک سادہ ہو اور اچھی پکی ہو۔ گرم مصالحہ، اچار، چٹنی سے مجھے قطعاً پرہیز ہے"۔

"شراب وغیرہ کا شائق نہیں ہوں۔ تمباکو وغیرہ سے بھی عمر بھر سخت نفرت ہے۔ اور جہانتک ہوا اس سے پرہیز کیا گیا۔ اگر کبھی یار دوستوں کیساتھ پینا بھی پڑا تو اس کا زہر

کا سا اثر پڑا۔ سر میں درد ہو جاتا جو گھنٹوں نہ ہٹتا اور فعلِ قلب دھیما پڑ جاتا۔"

سر ولیم مگھنس

آپ فلکیات کے زبردست ماہر ہیں۔ آپ اپنی خوراک کی بابت لکھتے ہیں :۔
"مَیں تھوڑا سا گوشت کھاتا ہُوں اور آدھ سیر کے قریب دُودھ پیتا ہوں موسمی پھل اور ہری بھاجی کھاتا ہُوں۔ حاضری کے وقت قہوہ اور دُودھ پیتا ہُوں۔ پانی میرا معمول ہے۔ مَیں کسی قسم کے تمباکُو کے نزدیک نہیں پھٹکتا۔ مُجھے اِس سے سخت نفرت ہے۔"

ڈاکٹر جان کلفرڈ

آپ انگلستان کے مشہُور پادری ہو گذرے ہیں۔ خوراک کی نسبت آپکی رائے یہ ہے:۔
"جہاں تک ہو سکے مقدار کا پُورا خیال رکھا جائے۔ زیادہ مت کھاؤ۔"
"میں الکحل نہیں پیتا۔ گرم پانی، دُودھ اور تھوڑی سی چائے پیتا ہوں۔ اور تمباکُو وغیرہ کچھ نہیں پیتا۔"

لارڈ آوزی

آپ نے وحشی اقوام کے رسم و رواج، جانوروں اور مُلکوں کے حالات معلوم کرنے میں اپنی زندگی بسر کی ہے۔ آپ نے کئی کتابیں لکھی ہیں۔ آپ کا قول ہے :۔
"خوراک سادہ اور تھوڑی کھاؤ۔ الکحل ذرا سی پیؤ، اگر نہ پیؤ تو اچھا ہے۔ کسی قسم کا تمباکُو مت پیؤ۔"

سر چارلس اسٹیلے

آپ نے دُنیا کے گرد چکّر لگایا۔ کئی ممالک کی خوراک کھائی۔ اور مختلف قسم کی آب و ہوا وغیرہ کا تجربہ حاصل کیا۔ غذا کی بابت آپ کی رائے یہ ہے :۔
"کوئی چیز بھی کھاؤ جو ناموافق نہ ہو۔ مگر اعتدال کے ساتھ کھاؤ۔ کوئی پینے کی چیز ہو پیؤ۔ کوئی ہلکی شراب یا سادہ پانی۔ مگر وہ بھی اعتدال کے ساتھ۔"

سر جان گورسٹ

آپ بڑے جہاندیدہ بزرگ، بہت کام کرنیوالے اور محنتی تھے۔ خوراک کے متعلق آپکی رائے یہ ہے۔
"کھانے میں اعتدال رکھو۔ جوں جوں بڈھے ہوتے جاؤ گوشت کی مقدار گھٹاتے جاؤ۔
خالص پانی کے سوا اور کوئی چیز مت پیؤ۔"
"تمباکو وغیرہ سے بھاگو۔ یہ چیزیں توانائی کی معاون نہیں ہیں"۔

ڈاکٹر فیلیسی ٹرن

آپ مینفلڈ کالج آکسفورڈ کے برسوں تک پرنسپل رہے۔ آپ ۷۳ سال تک زندہ رہے۔ آپ شراب اور تمباکو کے سخت دشمن تھے۔ مگر گاف کھیل کے بڑے شائق تھے۔ اور اس کے ساتھ ہی اکثر پیدل چلنے کے عادی تھے۔

مسٹر برنارڈ شا

آپ ایک مشہور ڈرامہ نویس ہیں۔ آپ خوراک کی بابت لکھتے ہیں:-
"۴۸ سال سے مجھے گوشت سے نفرت ہے اور اس کا جو نتیجہ ہوا وہ پبلک پر ظاہر ہے۔ میں شراب نہیں پیتا۔ تمباکو کی نسبت مجھ سے پوچھنا گویا میری توہین کرنا ہے"۔

مسٹر سائلس ہوکنگ

آپ کی پیدائش ۱۸۵۱ء کی ہے۔ آپ شراب سے پرہیز کرتے ہیں۔ غذا کے متعلق آپ فرماتے ہیں — "خوراک میں سادگی پسند ہوں۔ مزیدار اور لذیذ کھانوں سے پرہیز کرتا ہوں۔ میں سبزی کو گوشت پر ترجیح دیتا ہوں"۔

سر سی۔ وی۔ رمن

سر رمن انٹرنیشنل پوزیشن کے ہندوستانی سائنسدان ہیں۔ حال ہی میں آپنے ڈیڑھ لاکھ روپیہ کا نوبل پرائز حاصل کیا تھا۔ اسقدر اعلےٰ پوزیشن اور دماغ رکھنے والے مہاپرش کی کیا خوراک ہے، اسکا ذکر حال ہی میں ایک صاحب نے اخبارات میں یوں کیا ہے:-

"سر مِن سادہ خوراک کھاتے ہیں۔ اور جہاں تک کھانے کا تعلق ہے، وُہ سخت قدامت پسند ہیں۔ وُہ سبزی خور ہیں، حتیٰ کہ انڈے بھی نہیں کھاتے۔ سفر میں وُہ اپنے ساتھ کوئی نوکر نہیں رکھتے۔ وُہ ہر کام کو اپنے ہاتھ سے کرنے میں یقین رکھتے ہیں"۔

مہاتما گاندھی

مہاتما گاندھی بیسویں صدی کے سب سے بڑے مہا پُرش ہیں۔ آپ کا کھانا پینا بہت سادہ ہے۔ صبح دُودھ اور پھل۔ گیارہ بجے دُودھ، پھل، ایک سادہ اور بغیر نمک کی بھاجی۔ ۵ بجے شام صرف پھل۔ بس۔

ھر ہٹلر

جرمنی کے موجودہ پریذیڈنٹ ہر ہٹلر کا رہن سہن غریبوں کا سا ہے۔ وُہ موٹا کھاتا ہے اور موٹا پہنتا ہے۔ اُس کی خوراک بہت سادہ ہے، کھانا بھی وُہ بہت کم ہے۔ گوشت تو وُہ کبھی کھاتا ہی نہیں۔ اکثر صرف پھل کھا کر اور قہوہ پی کر ہی رہ جاتا ہے۔ وُہ نہ شراب پیتا ہے، نہ سیگرٹ۔

جوزف وساروچ سٹالن

رُوس کا موجودہ ڈکٹیٹر سٹالن اگر چاہے تو دُنیا کی کوئی بھی بہترین و پُر تکلف چیز اپنے دستر خوان پر چُنوا سکتا ہے۔ مگر وُہ بہت سادہ غذا پسند کرتا ہے۔ اُس کا کھانا جَو کی روٹی، کٹے ہوئے پیاز، مکھن اور چٹنی پر مشتمل ہوتا ہے۔

بینیٹو مسولینی

اٹلی کے وزیرِ اعظم بینیٹو مسولینی کی صحت قابلِ رشک ہے۔ مسولینی کے داماد کاؤنٹ چیانو نے ایک انٹرویو کے دوران میں اس کی وجہ مسولینی کی سادہ خوراک اور باقاعدہ ورزش بتلائی ہے۔ اُن کا بیان ہے کہ مسولینی کبھی شراب نہیں پیتے اور تمباکو نوشی بھی نہیں کرتے۔ مانس کو چھوتے تک نہیں۔ صرف پھل، اُبالے ہوئے ساگ اور

سودیشی اناج کا کھانا کھاتے ہیں۔ اُن کی صحت ایسی اچھی ہے کہ اکثر سویرے سے
شام تک وُہ پانچ آدمیوں کا کام کر ڈالتے ہیں ؛

سر لوک فلڈس

آپ کی پیدائش ۱۸۴۴ء کی ہے۔ آپ نے نقاشی کے فن میں کمال حاصل
کر رکھا ہے۔ آپ لکھتے ہیں" خوراک میں میری نصیحت یہ ہے کہ سادہ غذا باقاعدگی کے
ساتھ کھایا کرو۔ اور اس کی مقدار بھی اپنے واسطے مقرر کر لو۔ یعنی یہ کہ تم کتنی کھا کر ہضم کر سکتے
ہو۔ یا یہ کہ تمہاری جسمانی ضرورت کیلئے کتنی درکار ہے۔ اِسی پر کاربند رہو تو بہت اچھا
ہو۔ اگر اِس سے تجاوز کرو تو نقصان اُٹھانا پڑیگا۔ اور اِس امر کا یقین دشوار نہیں ہے
اپنی عادت کا پتہ عمر اور جسم کی حالت سے بآسانی ہو سکتا ہے کہ کون سی چیز موافق ہے
اور کون سی ناموافق۔ پس لوگوں کو میری یہی نصیحت ہے۔ جو لمبی عمر حاصل کرنا چاہتے
ہیں، ڈاکٹر بھی اِس سے بہتر صلاح نہیں دے سکتے ؛

پوپ پائیس یازدہم

آپکی عمر ۷۰ سال کے قریب ہے لیکن پھر بھی ایک ۳۰ سالہ نوجوان کی طرح خوب طاقتور اور
مضبوط معلوم ہوتے ہیں۔ کہتے ہیں اِٹلی بھر میں اُن سے زیادہ محنتی اور کوئی نہیں۔ وُہ ہمیشہ
الگ تنہائی میں کھانا کھاتے ہیں اور کھاتے وقت بات چیت کرنے کو بہت ناپسند کرتے
ہیں۔ اُن کی خوراک بھی مسٹر شاؔ اور مسولینیؔ کی طرح بہت سادہ ہوتی ہے ؛

موٹروں کا بادشاہ ہنری فورڈ سبزیوں اور پھلوں کا استعمال کرتا ہے۔ گوشت
اور نشیلی چیزوں کو چھوتا نہیں اور کھانے پینے میں بڑی احتیاط سے کام لیتا ہے۔

ناظرین! ہم میں سے شاید ایک بھی ایسا نہ ہوگا جو سَو سال تک زندہ رہنے کی خواہش نہ رکھتا ہو
اور یہ کچھ مشکل نہیں۔ جو بات مسولینیؔ۔ شاؔ۔ پوپؔ اور ہنریؔ فورڈ کو حاصل ہے وُہ ہمیں بھی حاصل ہو سکتی ہے
اگر ہم بڑی عمر کو پہنچنے کے گُر معلوم کریں اور بڑھاپے میں جوانوں کی طرح تندرست رہنے کے قاعدے سیکھیں ؛

ورزش کرنے والے کچھ مہاپُرش

سوامی دیانند

دھارمک مہا پُرشوں میں سوامی دیانند کا رُتبہ سب سے اُونچا ہے ۔ وُہ سویرے اُٹھتے تھے ۔ اور آسن کی ورزش کر کے ۵ ۔ ۷ میل روز ٹہلتے تھے ۔ آپ جسمانی طور پر اتنے مضبُوط تھے کہ کئی بار زہر تک کو ہضم کر ڈالا تھا ۔

سوامی رام تیرتھ

وُہ ڈنڈ بیٹھک کرتے تھے اور دونوں وقت ٹہلتے تھے ۔ خود تندرست تھے' اور دُوسروں کو تندرست دیکھنا چاہتے تھے ۔ یہ جسمانی ترقّی کے بڑے مدّاح تھے ۔ اکثر کہا کرتے تھے ۔ کہ اچھی صحت کے بغیر زندگی کے کسی شعبہ میں کامیابی ملنا مشکل ہے ۔ سوامی جی امریکہ میں سپاہیوں کے ساتھ ۲۰ میل کی دوڑ لگاتے تھے اور سب سے آگے رہتے تھے ۔ سمندر یا دریا میں ۲۰ میل تیر جانا تو آپ کے لئے ایک کھیل تھا ۔

مہاتما گاندھی

سادہ زندگی اور برہمچریہ اُنکی ورزشیں ہیں ۔ وُہ سویرے باقاعدہ ٹہلتے ہیں ۔ اُنہوں نے ایک بار طلباء سے کہا تھا ۔ تندرستی زندگی کا سب سے بڑا سُکھ ہے ۔ اس سُکھ کو اُن سے پُوچھو جو تندرست رہتے ہیں اور تندرست رہنے کی کوشش کرتے ہیں ۔ آپ لوگ اسکو کچھ مشکل سمجھا کرتے ہیں لیکن یہ کچھ مشکل نہیں ہے ۔ جن باتوں کو ہمیں یاد رکھنا چاہیئے اُن میں سادہ زندگی ۔ کھان پان میں احتیاط اور ورزش خاص طور پر قابل ذکر ہیں ۔

ٹراٹسکی

یہ مشہُور سوشل ریفارمر تھا ۔ مشین کی طرح کام کرتا تھا ۔ کھانے پینے میں کافی احتیاط رکھتا تھا ۔ وُہ خود ورزش کرتا تھا ۔ اور اپنے ساتھیوں کو کراتا تھا ۔

رُوزویلٹ

یہ ایک مشہُور پولیٹیکل آدمی تھا۔ اور اِس نے کئی مقامات کی سَیر کی تھی۔ یہ بہُت مضبُوط اور صحت ور تھا۔ یہ کہتا تھا۔ صحت اور تندرستی کے بارے میں مَیں نے بہُت کچھ تحقیقات کی ہے۔ ہر ایک مرد عورت کو چاہیے وُہ جوان ہو یا بوڑھا، روزانہ ورزش کرنا چاہیے۔

مسولینی

یہ اِٹلی کا ڈکٹیٹر ہے۔ بڑا ہٹا کٹا اور صحتور ہے۔ اِس نے ایک بار اخبار کے نمائندہ سے کہا تھا۔ "مَیں نے بھُول کر ایک دِن بھی کبھی ایسا نہیں کھویا جس میں مَیں نے کم سے کم ایک گھنٹہ گھوڑے پر چڑھ کر دوڑ نہ لگائی ہو۔ پیٹ اور پٹھوں کے بنانے کیلئے یہ سب سے اچھی ورزش ہے۔ مجھے ایسا جان پڑتا ہے کہ جسمانی ترقّی میں مَیں نے جو فائدہ اِس سے اُٹھایا ہے، وُہ ہرگز مَیں دُوسری ورزش سے نہیں اُٹھا سکتا۔"

لوکمانیہ تِلک

لوکمانیہ بال گنگادھر تِلک بچپن میں کمزور تھے، مگر بعد کو لگاتار ورزش کرکے اِتنے طاقتور ہو گئے تھے کہ اگر ہوسٹل میں وُہ زور سے چلنے لگتے تو مکان ہلنے لگتا تھا۔ خوب ورزش کرنے کی وجہ سے بھوجن بھی وُہ سب سے زیادہ کرتے تھے۔

آپ کبھی کبھی اپنے دوستوں کے کمروں میں چُپ چاپ گھُس جاتے تھے۔ اور اُن کی دوائیوں کی بوتلوں کو باہر پھینک دیتے تھے اور ساتھ ہی کہتے تھے کہ "اگر تُم صحت ور ہونا چاہتے ہو تو میرے ساتھ اکھاڑے میں چلو! دیکھو، مَیں تمہیں کتنا مضبُوط بنا دیتا ہوُں"۔

بڑے آدمی کتنا سوتے ہیں؟

یہ ایک عجیب بات ہے کہ جِتنے بڑے لیڈر گذرے ہیں وُہ اپنی مرضی کیمطابق

سونا جانتے تھے اور نیند پر اُن کا اختیار تھا۔ اِس کی ایک وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے، کہ بڑے آدمیوں پر پریشانیوں کا اِس قدر اثر نہیں ہوتا کہ اُن کی نیند بھی اُچاٹ ہو جائے۔

لائیڈ جارج کے دماغ پر چاہے کتنا بوجھ ہو، اُس کے آرام میں خلل نہیں پڑ سکتا۔ وُہ جس وقت چاہے سو سکتا ہے اور گھڑی کی ٹک ٹک سے بھی بیدار ہو سکتا ہے۔

ٹیلیرنڈ کے کمرے میں ایک کوچ پڑا رہتا تھا، جس پر اُنہیں جب دِن کے وقت فرصت ملتی وُہ سو جاتے۔ میٹرلنک بھی سونے میں خاص طور پر مشہور تھا۔ کمرے میں چارپائی پڑی رہتی تھی اور بسا اوقات وُہ بستر پر لیٹا ہوُا سرکاری کام سرانجام دیا کرتا تھا۔ رچلیو کے دفتر میں ایک پردہ لگا ہوُا تھا جس کے پیچھے ایک پلنگ بچھا رہتا تھا۔ اور وُہ دن کے وقت دفتر میں ہی سو جاتا تھا۔

جسٹس مال عدالت میں آنکھیں بند کئے اِس طرح بیٹھتے تھے گویا گہری نیند سو رہے ہیں۔ لیکن اِس کے باوجود اُن کا دماغ کام کرتا رہتا تھا۔ اور مقدمہ کا وُہ اِس طرح فیصلہ دیتے تھے گویا اُنہوں نے تمام کیس ذہن نشین کر لیا ہے۔

بہُت سے بڑے لوگ ایسے بھی گذرے ہیں جو زیادہ نہیں سوتے تھے۔ اِن میں نپولین کا نام خاص طور پر قابلِ ذکر ہے۔

جُولیئس سیزر، کلائیو، مار برو وغیرہ مشہور جرنیل بہُت کم سوتے تھے۔

مشہُور مُوجد ایڈیسن کی رائے میں چوبیس گھنٹوں میں چھ گھنٹے نیند کافی تھی۔ اور بعض اوقات ایسا ہوُا کہ جب کوئی دقیق مسئلہ درپیش ہوُا تو وُہ دو ہی گھنٹوں سے زیادہ نہ سویا اور تمام وقت لیبارٹری میں ہی بیٹھا رہا۔

جہاں تک نیند کا تعلق ہے، مختلف ادیبوں کی طبیعت مختلف ہوتی ہے۔ بعض

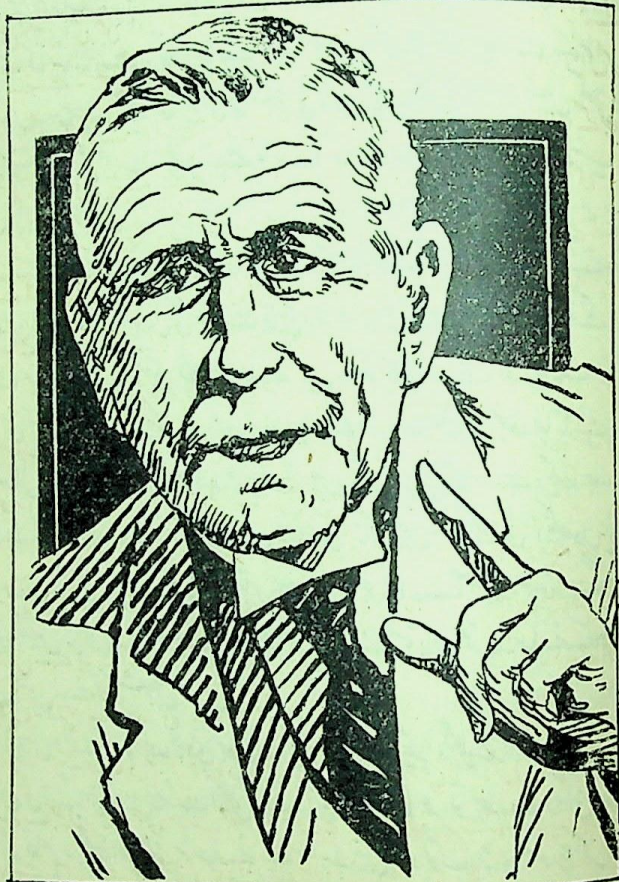
تو خوب گہری نیند سوتے ہیں اور بعض رات آنکھوں میں ہی کاٹ دیتے ہیں۔ فرانسس طامسن اور سوائٹزن بہت تھوڑا سوتے تھے۔ لیکن ڈوماس اور بالزک گہری نیند کا لطف اُٹھاتے تھے۔ ڈی کونسٹسی کو افیون کی لت تھی اور اس کے باعث وہ کئی گھنٹے سوتا رہتا تھا۔ ایڈگر ایلین پوکو، جو خوفناک کہانیوں کے باعث مشہور ہے، رات بھر نیند ہی نہیں آتی تھی۔ اور جب اُس کی آنکھ لگ جاتی تھی، اس کو بڑے ڈراؤنے خواب آتے تھے۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ ایڈگر ایلین پو جس نے جو ہولناک کہانیاں لکھی ہیں، اُن کا پلاٹ وہ ایسے خوابوں سے لیا کرتا تھا۔ کارلائل آدھی رات کے بعد دو بجے سوتا تھا۔ اِس سے پہلے ہر بار کوشش کرنے پر بھی اُسے نیند نہ آتی تھی۔

عام لوگ اپنا پروگرام اِس طرح بناتے ہیں کہ رات کے دس بجے تک سونے کے کمرے میں چلے جائیں لیکن کارلائل نے اپنا پروگرام اِس طرح کا بنایا ہوا تھا کہ اُسے سونے کے لئے دو بجے سے پہلے فرصت ہی نہ ملتی تھی۔

بلزک ہر روز کم از کم نو گھنٹے سوتا تھا۔ اور حیران ہوتا تھا کہ جو لوگ اس سے کم سوتے ہیں وہ زندہ کس طرح رہتے ہیں۔ اس کو اگر آدھ گھنٹہ پہلے اُٹھا دیا جاتا تھا تو سارا دن اُس کی طبیعت خراب رہتی تھی۔

موجودہ زمانہ کے سب سے بڑے آدمی مہاتما گاندھی کو بے حد دماغی کام کرنا پڑتا ہے۔ آپ نہ ہی تو بہت زیادہ سوتے ہیں اور نہ ہی بہت کم۔ رات کو آپ دس سے چار بجے تک سوتے ہیں اور پھر قبل دوپہر نو سے گیارہ بجے آرام کرتے ہیں۔ دوپہر کے بعد بھی ایک گھنٹہ آرام کرتے ہیں۔

ہندوستانی نوجوانوں کے لیڈر اور انڈین نیشنل کانگریس کے سابق صدر شری پنڈت جواہر لال نہرو بہت تھوڑا سوتے ہیں۔ کافی رات تک آپ مطالعہ میں مصروف رہتے ہیں اور پھر صبح کو بہت جلدی اُٹھ بیٹھتے ہیں ÷

عُمر بڑھانے اور سَو سال تک جینے کے
قدُرتی طریقے

دولت، عزت، عہدہ، رسوخ، بزرگی، بڑائی، موج بہار، غرضیکہ زندگی کے جتنے لطف ہیں، سب تندرستی و صحت و عمر کے محتاج ہیں۔ تندرست آدمی ہی دھرم کرم و اخلاقی کام کر سکتا ہے۔ وُہی دولت کما سکتا ہے، نیکی کی زندگی بسر کر سکتا ہے، اور مکتی حاصل کر سکتا ہے۔ مگر ایک آدمی جو بیمار ہے، کمزور ہے، اور لاچار ہے، نہ تو اپنے ایشور کو یاد کر سکتا ہے، نہ کسی لاچار کی مدد کر سکتا ہے۔ نہ دوکانداری وغیرہ سے دولت کما سکتا ہے۔ وُہ دُنیا کے سُکھ نہیں بھوگ سکتا، تجارت کے کام میں لاکھوں روپیہ کے منافع کی خوشخبری اُس کے لئے کچھ معنے نہیں رکھتی۔ غرضیکہ تندرستی بیش قیمت چیز ہے۔ تندرست زندگی سے بڑھ کر دُنیا میں کوئی اچھی چیز نہیں۔

تندرستی کے اصُولوں کی ناواقفیت کے باعث آج ہمارے مُلک کے نوجوان لڑکوں ولڑکیوں کی حالت قابلِ رحم ہو رہی ہے۔ جوانی میں اُنکے دانت ٹوٹ جاتے ہیں اور نقلی لگائے جاتے ہیں۔ نظر کا کمزور ہونا اور عینک لگانا تو بُرا ہی نہیں سمجھا جاتا، بلکہ یورپین تہذیب کے اثر سے فیشن سمجھا جاتا ہے۔ ۱۵، ۲۰ سال کی عُمر میں ہی بال سفید ہو جاتے ہیں۔ اگر گہری نگاہ سے دیکھا جائے تو پتہ لگے گا کہ آج ہمارے کانوں میں سُننے کی، ناک میں سُونگھنے کی، آنکھوں میں دیکھنے کی اور زبان میں چکھنے کی وُہ طاقتیں نہیں ہیں، جو ہمارے صحتور مضبوط بزرگوں میں موجُود تھیں۔ اِس لئے ضرورت ہے کہ ہم اپنی تندرستی اور عُمر بڑھانے کے لئے تن من دھن سے کوشش کریں۔

اِس وقت سورگ بھُومی بھارت کی نسبت امریکہ، انگلینڈ، جرمنی، جاپان وغیرہ مُلکوں کی تندرستی کہیں بہت اچھی ہے۔ اُن کی اوسط عُمر تو ہم سے دوگنی ہو گئی ہے۔ جوانی قائم رکھنے اور عُمر بڑھانے کے سلسلہ میں وُہ لوگ بڑی کھوج کر رہے

ہیں۔ اور سینکڑوں ڈھنگ نکال کر اپنی تندرستی کو قائم رکھ رہے ہیں اور عمر بڑھا رہے ہیں۔

لیکن ہم ہندوستان کے لوگ یہ بھی نہیں جانتے کہ عمر کا گھٹانا بڑھانا ہمارے ہاتھ میں ہی ہے۔ یہاں کے لوگوں میں کتنے وہم گھر کئے ہوئے ہیں۔ کوئی کہتا ہے کہ زندگی کے دن مقرر ہیں، کوئی کہتا ہے سانس گنے مِنے ہیں اور کئی کہتے ہیں کہ پیدائش سے ہی ماتھے پر جتنی عمر لکھی ہے، اُتنے ہی دِن جئیں گے —— نہ زیادہ نہ کم۔

دراصل اپنی عمر بڑھانا ہمارے اپنے ہاتھ ہے

وید میں لکھا ہے "جیوے م شردا شتم.... بھوئیشچ شردا شتات"۔ یعنی ہم سو برس تک ضرور جئیں اور سو سے زیادہ برس، جس قدر کوشش کریں، جی سکتے ہیں۔ پھر ایک جگہ وید میں لکھا ہے —— پہلے وقتوں میں وِدوان نیک چلن لوگوں کی گنتی عمر (دو) تین سو سال تک کی، ہوتی تھی۔ اُسی طرح ہم بھی (دو) تین سو سال تک، جینے کی کوشش کریں۔

یُدھشٹر نے بھیشم پتامہ جی سے پُوچھا تھا:۔

"اَے پِتامہ! اِنسان بچپن میں کیوں اور کیسے مر جاتے ہیں؟"

وُہ بولے —— جو ناستک، آلسی، نیک لوگوں اور شاستر سے اُلٹ چلے، جو پاپی اور دُراچاری ہوتا ہے، وُہ چھوٹی عمر میں مر جاتا ہے۔

مطلب یہ کہ اگر پُشٹ و پُشٹ کوشش کی جائے تو ہماری عمر دو تین سو سال تک بڑھ سکتی ہے۔

پُرانے زمانے میں لاکھوں اور کروڑوں لوگ عمر بڑھانے کی کوشش کرتے تھے اور دو دو سو سال تندرست زندگی بسر کر کے عجیب و غریب کام کرتے رہتے تھے۔ آج تک اُن کے نام امر ہیں۔

درازیٔ عمر کی پُرانی و نئی مثالیں!

مہابھارت کی لڑائی کے وقت ہمارے بزرگوں کی عمر اِس طرح تھی:۔

نام	عُمر	نام	عُمر
شری کرشن جی	۸۳ سال	کرن	۸۲ سال
درونا چاریہ جی	۹۰ ،	شکنی	۸۵ ،
کرپاچاریہ جی	۹۰ "	یُدھشٹر وغیرہ	۶۵ سال سے اُوپر
دھرت راشٹر	۱۰۵ "	بھیشم جی	۱۷۰ سال

اور اِس عمر میں بھی اُن کا مقابلہ کوئی نہیں کر سکتا تھا۔ مہرشی ویاس کی عمر ۱۵۷ سال کی تھی، جبکہ اُنہوں نے مہابھارت جیسا گرنتھ لکھنے کا مشکل کام کیا تھا۔ بوجہ عدم گنجائش یہاں اور پُرانی مثالیں دینا مشکل ہے۔ اب مغرب کی کُچھ مثالیں دیکھئے:۔

ویلز نامی ایک جرمن وِدوان نے ایک کتاب میں لمبی عُمر والے لوگوں کے نام دئے ہیں، جو نیچے درج کئے جاتے ہیں:۔

ایک بوڑھا فرانسیسی پنشنر تھا، جس نے ۱۲۰ سال کی عُمر میں سرکار سے درخواست کی تھی کہ مُجھے پھر سے نوکری دی جائے، مَیں کسی بھی جوان کو طاقت میں پچھاڑ دوُں گا، میں مُفت میں پنشن لینا نہیں چاہتا۔

ٹامس پار کھانے پینے میں بہُت محتاط رہتا تھا۔ یہ ۱۵۵ سال کی عُمر میں مرا تھا۔

ناروے کے ایک شخص **ڈوکن برگ** نے ۱۳۰ سال کی عُمر میں آخری شادی کی تھی اور وُہ ۱۴۶ سال کی عُمر میں مرا تھا۔

ڈنمارک میں ایک آدمی ۱۴۶ سال میں مرا تھا۔ ۱۱۱ سال کی عمر میں اُس کی پہلی شادی ہُوئی تھی۔

مذکورہ بالا مثالیں بڑودہ کے مشہور پہلوان، پروفیسر مانک راؤ نے ہندی کے ماہواری رسالہ "ویدک دھرم" میں شائع شدہ اپنے ایک مضمون میں دی ہیں۔

آج کل کی مثالیں بھی دیکھئے، جو پروفیسر مانک راؤ نے دی ہیں :۔

بڑنگر کے موضع نور پور کے ایک مہاتما سادھو کو مرے ابھی پندرہ سال ہوئے جس کی عمر ۱۲۵ سال تھی۔

جبلپور میں ایک بڑھئی پنشنہ آدمی ۱۱۵ برس کا ابھی زندہ ہے جس کا نام یوراج مستری ہے۔ اُس کے دانت تین بار گر کر اُگ آئے ہیں۔ وُہ چھ میل پیدل چل کر مہادیو کے درشن کر آتا ہے۔

شری مانک راؤ نے اپنے گورو کی آنکھوں دیکھی مثال دی ہے۔ جُمعہ دادا ۱۰۰ سال کی عُمر میں ۱۵-۲۰ پہلوانوں سے روزانہ زور کرتا تھا، ۱۰۰ سال کی عُمر میں وُہ اپنی پیٹھ پر ایک پتھر اُٹھا کر لایا تھا، جو بڑودہ کے ایک باغیچہ میں اب بھی پڑا ہے۔ اِس پتھر کو شاید آٹھ آدمی بڑی مُشکل سے ہلا سکیں۔

عُمر کا بڑھاپے سے کوئی تعلق نہیں

بُڑھاپا کب شروع ہوتا ہے؟ یہ ذرا مشکل سوال ہے۔ جوانی اور بڑھاپے کی عُمر کا فرق تو فوراً معلوم ہو جاتا ہے، مگر آدمی فلاں عُمر کے بعد بُوڑھا سمجھا جائے اس کی کوئی حد مقرر نہیں ہے۔ عموماً آج کل ۴۰-۴۲ سال کے آدمی بُوڑھے کہے جاتے ہیں یعنی ــ چالیس بیالیس سال کے بعد آدمی بڑھاپے میں داخل ہوتا ہے، یہ بات ہم لوگ مانتے ہیں۔ عام طور پر یہ بات سچ معلوم ہوتی ہے کیونکہ اُس وقت بال سفید ہونے لگتے ہیں، آنکھوں کی نظر کمزور پڑنے لگتی ہے، دانت ہلنے لگتے ہیں، کمزوری محسوس ہونے لگتی ہے اور جسم کے مختلف حصّوں میں درد وغیرہ معلوم ہونے

لگتے ہیں ۔۔ اِس سے اندازہ لگایا جاتا ہے کہ اب بُڑھاپا شروع ہو رہا ہے ۔ مگر باریک نظر سے دیکھنے پر یہ بات غلط ثابت ہو جاتی ہے ۔

ڈاکٹر والٹر مائل نے کئی تجربے کر کے ثابت کیا ہے کہ عُمر کے بڑھنے کے ساتھ آدمی کی کئی طاقتیں بھی بڑھ جاتی ہیں۔ اُنہوں نے ۸۶۳ آدمیوں پر اپنے تجربے کئے تھے ۔ اُن ۸۶۳ آدمیوں میں ۵ سے لے کر ۹۵ سال تک کے آدمی تھے ۔ عُمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ ہلنے ڈُلنے کی طاقت بھی کم ہوتی جاتی ہے ۔ ایسا ہم لوگوں کا یقین ہے ۔ مگر یہ بات غلط ہے ۔ ۸۰ سال سے زیادہ کی عُمر والے آدمیوں میں سے ۲۵ فیصدی بُوڑھے آدمی نوجوانوں سے مقابلہ کر سکتے تھے ۔ عقل کی کسوٹی پر قریب ۲۵ فیصدی بوڑھوں کی عقل سب سے تیز نکلی ۔ سُننے دیکھنے اور یاد رکھنے (یادداشت) میں بھی بوڑھوں کو نوجوانوں کی نسبت زیادہ نمبر ملے تھے ۔

یُورپ میں عموماً ۶۵ سال کی عُمر میں پنشن دینے کا رواج ہے ۔ اِس رواج پر نُکتہ چینی کرتے ہُوئے سر ہنری فورڈ نے کہا تھا، کہ جب یہ لوگ کام کرنے کے لئے زیادہ قابل ہونے لگتے ہیں، تب ہم لوگ اُنہیں بے کام، بوڑھا گھوڑا سمجھ کر ریٹائر کر دیتے ہیں ۔ جرمن شاعر گیٹے، کانٹ، نیوٹن اور ہاروے وغیرہ ریفارمروں اور فلاسفروں نے ۸۰ سال کی عُمر کے بعد ہی خاص اہمیّت کی چیزیں تیار کیں ۔ ہومیوپیتھک دواؤں کی کھوج کرنے والے ڈاکٹر ہنی مَین نے ۸۰ سال کے بعد دُوسری شادی کی تھی ۔ اور ۹۱ ویں سال میں کئی اہم ایجادیں کی تھیں ۔ مائیکل اگیلو ۸۱ سال کی عمر میں بھی ۲۱ سال کے نوجوانوں کی سی پھُرتی سے تصویریں بنا سکتا تھا ۔

اِس سے معلوم ہوتا ہے کہ فلاں سالوں کے بعد آدمی کام کرنے کے قابل نہیں رہتا ہے، یہ خیال غلط ہے ۔ کبھی کبھی تو عُمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ دماغی طاقتیں بھی بڑھتی جاتی ہیں ۔

نیچے چند طویل العُمر اشخاص کے تجربے درج کئے جاتے ہیں۔ جن سے یہ پتہ چلے گا کہ ضبط وغیرہ کے باعث ۸۰۔۹۰ سال کی عُمر میں بھی وُہ پُورے طور پر تندرست ہیں اور اپنے اندر جوانی محسُوس کرتے ہیں۔

سر ونشا داچا جن کی عمر ۹۰ برس کے قریب ہے، کا کہنا ہے کہ میرے صحت ور ہونے کا سبب یہ ہے کہ میں ہر روز صُبح ۵ بجے اُٹھ جاتا ہُوں اور ۶۰ سال کی عُمر سے ہی بلا ناغہ روز کھُلی ہوا میں دُور تک گھُومتا ہُوں۔ خصوصاً گھُومنے کے باعث ہی مَیں اِتنا تندرست ہُوں۔

سر تملجی نارمن بمبئی میں ایک مشہور شخصیت ہیں۔ آپ کی عمر ۸۰ برس کی ہے۔ آپ کا پختہ اعتقاد ہے کہ عُمر صحت پر منحصر ہے۔ کئی لوگ ۷۵ برس کی عمر تک بھی جوان بنے رہتے ہیں، اور بعض ۴۵ سال میں بُوڑھے ہو جاتے ہیں پس عُمر اور بڑھاپے کا کوئی تعلق نہیں۔ آپ کہتے ہیں کہ پاکیزہ اور قدرتی زندگی بسر کرنے سے آدمی پُورے طور پر تندرُست رہ سکتا ہے۔ آپ کا پُختہ خیال ہے کہ ہم اپنی زندگی کو آپ بنا یا بگاڑ سکتے ہیں۔ ہمیں اِس بات کا علم ہونا چاہئے کہ ہمیں کیا کھانا چاہئے۔ اور کیسے رہنا چاہئے۔ ہم لوگ بہُت سی چیزیں اِس طرح کھا لیتے ہیں، جس سے ہماری صحت بگڑ جاتی ہے۔ اور ہم بے وقت لُقمۂ اجل ہو جاتے ہیں۔ سر ونشا واچا کی طرح آپ بھی روزانہ کسرت کے حامی ہیں۔ تعجّب کی بات تو یہ ہے کہ ۷۵ سال کی عمُر تک آپ نے ایک بھی دوا نہیں کھائی۔ ایک بار ۶۳ برس کی عُمر کو چھوڑ کر آپ کبھی بیمار نہیں ہوئے۔ آپ روز علی الصُبح اُٹھتے اور رات کو ۱۰ بجے سو جاتے ہیں۔ آپ کا کہنا ہے کہ جسم سے لاپرواہی اختیار کرنے سے آدمی کو جلد یا دیر بعد اُس کی سزا ضرور بُھگتنا پڑتی ہے۔

سر فیروز سیٹھنا ۸۶ سال کی عمُر کے ہونے پر بھی بالکل جوان معلوم ہوتے ہیں۔

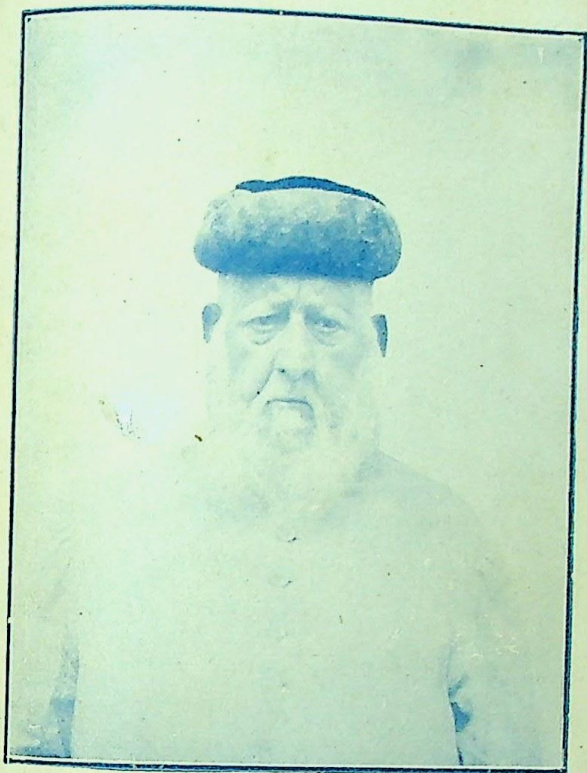
آپ کی آنکھوں میں نوجوانوں کی سی چمک ہے۔ بدن میں چستی اور طبیعت میں مستعدی ہے۔ اتنی بڑی عمر میں بھی آپ بہت کام کرتے ہیں۔ آپ کا کہنا ہے کہ اگر میں آرام کروں تو مر جاؤں۔ آپ کا پختہ یقین ہے کہ بڑھاپا یقیناً تندرستی کے اصولوں کی خلاف ورزی کرنے سے آتا ہے۔ لوگوں کو ورزش کی صورت میں سخت کام کرنا چاہیئے۔ اور اُس میں خوشی محسوس کرنی چاہیئے۔

انگلینڈ کے مشہور ادیب مسٹر جارج برنارڈ شا ۸۲ برس کی عمر میں بھی روز بلاناغہ ورزش کرتے ہیں۔ آپ پکے وِیجی ٹیرین (سبزی خور) ہیں۔ آپ کی غذا میں پھل زیادہ رہتے ہیں۔ آپ کا خیال ہے کہ نمک، لال مرچ اور اسی طرح کی دوسری چیزیں خون کے لئے آہستہ آہستہ زہر کا کام کرتی ہیں۔ آپ چائے، قہوہ اور بیڑی سگرٹ بھی نہیں پیتے۔ روز سویرے اُٹھتے اور ٹھنڈے پانی سے غسل کرتے ہیں جب کبھی ممکن ہوتا ہے تو آپ خوب تیرتے بھی ہیں۔ اور تیرنے کے بعد کھلے بدن سورج اشنان کرتے ہیں۔ جب آپ لنڈن میں رہتے ہیں تو گلیوں میں دور تک گھومتے ہیں۔ اور جب دیہات میں رہتے ہیں تو کھلے میدانوں میں سیر کرتے ہیں روزانہ کسرت تو آپ کی زندگی کا ایک ضروری فرض ہو گیا ہے، جسے آپ کسی حالت میں نہیں چھوڑتے۔

امریکہ کے مشہور کروڑ پتی جان۔ ڈی راک فیلر اپنی زندگی کے ابتدائی زمانہ سے ہی بڑی باقاعدگی کے ساتھ کام کرتے، کھیلتے، کھاتے اور آرام کرتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہے کہ ۹۲ سال کی عمر میں بھی وہ خوب تندرست ہیں اور سب کام باقاعدہ طور سے کرتے ہیں۔ سنہ ۱۸۷۰ء سے بھی پہلے سے ہفتہ میں ۴ یا ۵ دن شام کو باہر کھلے میدان میں گھومتے، سڑکوں کا چکر کاٹتے اور پیڑ لگایا کرتے ہیں۔

مہاتما گاندھی کی عمر ۷۱ برس کی ہے۔ مگر اُن میں نوجوانوں سے بھی زیادہ کام

زارو آغا

جو ۱۶۱ سال کی عمر تک پہنچکر حال ہی میں مرا ہے

پونہ کے مشہور تاجر سیٹھ ہارُون

۱۰۴ سال سے زیادہ عمر ہونے پر بھی یہ تندرست و مضبوط ہیں ان کو ۳۰ سال سے لگاتار دیکھنے والے لوگ کہتے ہیں کہ ان کی صحت ہم ایسی ہی دیکھتے آئے ہیں۔ جوانی میں بیوپار کی خاطر یہ روزنہ ۲۰ - ۲۵ میل چلتے تھے۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ جوانی میں کڑی محنت، بھرپور خوراک اور سنبھل کر رہنے سے آدمی سو سال تک تندرست رہ سکتا ہے

کرنے کی طاقت ہے۔ اُن میں حد درجہ کی چُستی اور مستعدی ہے۔ اِس کا باعث اُن کی پاکیزہ اور باضابطہ زندگی ہی ہے۔ ۳۰-۴۰ سال سے ہی اُنہوں نے اکھنڈ برہمچریہ کا برت لے رکھا ہے۔ جس سے اتنی عُمر میں بھی وُہ جوانی سی محسُوس کرتے کرتے ہیں۔ اُن کا ہر ایک کام قاعدہ کے ساتھ ہوتا ہے۔

شری دیویداس اور رُکمنی دیوی دونو لکھنؤ کے رہنے والے ہیں۔ ان کی عُمر بندریج ۸۶ اور ۹۳ برس ہے۔ یہ دونو آج بھی دو میل چلتے اور گھر کا معمولی کام کاج کرتے ہیں۔ اِن کی قابلِ رشک صحت کا راز ہے دیہات کی قدرتی زندگی، جسمانی مشقت اور صاف ہوا۔

سوامی کرپالو دیو کی عمر ۹۰ برس کے قریب ہے۔ آپ زیادہ وقت گنگا تٹ پر ہردوار گذارتے ہیں۔ آپ نے بیس برس پہلے چلتے ہاتھی کو پونچھ پکڑ کر روک لیا تھا۔ آج بھی خوب مضبُوط ہیں علے الصبح اُٹھنا ۳-۴ میل سیر کرنا۔ برہمچریہ برت، سادہ غذا، ترک منشیات اور سبزی خوری یہی آپکی تندرستی اور درازیٔ عُمر کا مُول منتر ہے۔

وائنا کے ڈاکٹر وارنوف کا کہنا ہے کہ انسان کا ۱۰۰ سال سے پہلے مر جانا خودکُشی کرنا ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے خود ۶۰ برس کی عُمر میں شادی کی ہے اور اچھی صحت کے مالک ہیں۔

رُوسی سائینسدان میچن کوب کا کہنا ہے کہ آنتوں میں غذا کے زہریلے مادہ کے جمع ہونے سے بُڑھاپا گھیرتا ہے، اور زیادہ مقدار میں دہی یا چھاچھ استعمال کرکے اِسے نکالا جائے تو انسان کے لئے لمبی عُمر جینا آسان ہے۔

ولائت میں ہڈسن میکسم نام کا ایک سفید ریش آدمی ہے۔ اُس کے سر کے بال پک کر سن ہو گئے ہیں۔ داڑھی مُونچھ بھی بگلے کے پر جیسی سفید ہو گئی ہے۔ لیکن اس عمر میں بھی وُہ تیس پینتیس برس کے جوان آدمی کی طرح ہٹا کٹا ہے۔ پھُرتیلا

تو وُہ پرلے درجے کا ہے۔ اِس کی وجہ؟ اُس نے زندگی بھر باقاعدہ ہر روز ورزش کی ہے۔ آج کل اِس ملک کے لوگ ورزش نہیں کرتے۔ اِسی لیئے وُہ زیادہ دِن تک نہیں جیتے۔ بہُت جلدی بُڈھے ہو جاتے ہیں۔ ہڈسن کی عُمر کا اِس مُلک کا کوئی آدمی شائد ہی مزے سے چل پھر سکتا ہو، یا بلاناغہ کسرت کرتا ہو۔

لیکن ذرا اِس ولائتی بڑھیا کی ہمّت دیکھیئے جو سٹینفورڈ یونیورسٹی سے بڑھاپے کے باعث ریٹائر ہوئی تھی۔ آپ کا نام ہے ڈاکٹر ولیان مارٹن۔ آپ نے نوکری سے رُخصت حاصل کر کے اپنی "دماغی ترقی" کے لیئے ۷۵ برس کی عمر میں دُنیا بھر کی سَیر کی!

۷۷ برس کی عُمر میں اپنی موٹر خود چلانا سیکھی!

۸۷ برس کی عُمر میں سوویٹ رُوس کی سَیر کی۔ میکسیکو کے جنگلوں میں ۱۰ ہزار میل کا سفر کیا۔

اب آپ نے ایک کتاب شائع کی ہے جو مقبول عام ہو رہی ہے۔

ڈاکٹر ہنری شیرمین امریکہ کے مشہور سائینسدان ہیں۔ آپ دُودھ، سبزی اور پھلوں کو بہترین غذا بتلاتے ہیں۔ آپ کی رائے میں اگر اِس کے ساتھ گیہوں کے بغیر چھنے آٹے کا بھی استعمال جاری رکھا جائے تو انسان کی عُمر بڑھ سکتی ہے۔ یہاں تک کہ دُنیا کی اوسط عُمر ۷۵ سال تک پہنچ سکتی ہے۔

انٹیریو (کناڈا) کے مارڈروس ٹیٹوٹن کی عُمر اِس وقت ۱۰۸ سال کی ہے۔ ۳۰ سال پہلے اُس کے دُوسری بار نکلے ہُوئے دانت گر سے تھے، اب تیسری بار نکل رہے ہیں۔ وُہ خُوب دُودھ پیتا ہے اور نشیلی چیزوں کو چھُوتا تک نہیں۔

اگر ہم تندرُستی کے اصُولوں پر چلیں، ضبط اور قاعدہ سے رہیں، قدرتی زندگی بسر کریں، تو کوئی وجہ نہیں کہ ہماری عُمر بھی لمبی نہ ہو سکے۔ ہمیں مذکورہ بالا مثالوں سے

کی زندگیوں سے سبق لینا چاہیئے اور اپنی زندگی کو پورے طور پر صحتور اور طویل بنانے کی کوشش کرنی چاہیئے۔

بڑھاپا اور کام کرنے کی طاقت

آج کل بڑھاپے کو زندگی کا ایک نکمّا اور فضول حصّہ سمجھا جاتا ہے لیکن یہ ایک غلطی ہے۔ دُنیا میں بہت سے عُمدہ عُمدہ کام مردوں اور عورتوں نے بڑھاپے کی حالت میں ہی کیئے ہیں۔ اگر ہم دُنیا کی تواریخ کے اِن کارناموں کو تواریخ میں سے الگ کر دیں جو کہ اِنسان نے ساٹھ ستّر یا اسّی برس میں کیئے تھے، تو باقی کی تواریخ بالکل نکمّی نظر آئے گی۔

لونگ فیلو صاحب نے اپنی ایک نظم میں لکھا تھا کہ:۔

کیٹو نے اسّی برس کی عُمر میں یونانی زبان سیکھی۔

سفوکلیس اور سائمونا ئیڈس نے اپنی عُمدہ تصانیف کو اسّی برس کی عُمر میں ہی ہستی کا جامہ پہنایا تھا۔

تھیوفراسٹس نے نوّے سال کی عُمر میں اپنی نادر کتاب "کیرکٹر آف دی مین"، لکھی۔

جوسٹر نے ساٹھ سال کی عُمر میں "کنٹر بری ٹیل" لکھی۔

گیٹے نے اسّی سال کی عُمر میں اپنی تصنیف کو پورا کیا۔ اِسی طرح اِنسانوں نے بڑھاپے کی عُمر میں جو تصانیف کی ہیں اُن کی فہرست لمبی چوڑی ہے۔ فن مصوّری اور علم ادب کے ماہر میکائل انگلو نے ۸۹ سال کی عُمر میں اعلےٰ سے اعلےٰ مصوّری اور انشاء پردازی کے جوہر دِکھائے۔

لیسنس ۷۷ سال کی عُمر میں علم نباتات کا ویسا ہی شوقین تھا جیسا کہ جوانی

میں۔ وُہ کہتا تھا کہ مَیں اپنے کام میں اُس سے زیادہ خوشی پاتا ہُوں، جس قدر کہ فارس کا بادشاہ اپنی سلطنت میں خوشی حاصل کرتا ہے۔

ہمبولڈ صاحب نوّے سال کی عمر تک اپنے سائنٹیفک تجربات میں نوجوانوں کی طرح مشغول رہے۔

گلیڈسٹون ۸۲ سال کی عمر میں برطانیہ کلاں کی وزارتِ عظمہ کا بڑا بھاری کام سرانجام دیتا رہا۔ ۸۷ سال کی عمر میں وُہ تمام انگلینڈ میں جا بجا جلسے کر کے لوگوں کی ہمدردی کو ارمنی لوگوں کے حق میں اُکسانے کے لئے لیکچر دیتا رہا۔

ڈسرائیلی ۷۵ سال کی عمر میں وزیر اعظم بنا۔ سلطنت کے اِس بوجھ کے علاوہ وُہ اپنے ناول لکھنے میں بھی مشغول رہا۔

لارڈ پامارسٹن سے کسی نے پُوچھا کہ اِنسان پُورے شباب کی حالت میں کب ہوتا ہے؟ لارڈ موصُوف نے جواب دیا کہ ۷۹ سال کی عمر میں پُوری جوانی حاصل کرتا ہے، لیکن میری جوانی ڈھل چکی ہے کیونکہ میں اسّی سال کا ہو گیا ہُوں۔

وان ملک جرمنی کی فوجوں کا کمانڈر انچیف تھا اور فرانس کے برخلاف سخت سخت جنگ کی تیاری کرتا تھا۔ جب کہ اُس کی عمر ۷۰ سال سے اُوپر تھی۔ جنوبی افریقہ میں بوئروں کی لڑائی میں جب کہ تمام نوجوان انگریز تنگ آ گئے تھے، اور لڑائی کی شکل انگریز بچوں کے حق میں خطرناک ہو رہی تھی تو ۷۰ سال کے بُوڑھے جرنیل رابرٹس کو میدانِ جنگ میں بھیجا گیا۔ اُس نے جانے کے ساتھ ہی تمام نقشہ بدل دیا اور بوئروں کو مار مار کر بھگا دیا۔

پوپ نیوسیز دہم ۹۰ سال کی عمر میں اِن تمام ذمہ واری کے کاموں کو کر رہا تھا جو کہ بڑے بڑے شہنشاہوں کو حیرت و استعجاب میں ڈال دیتے ہیں۔

جیمس منٹی نیو نے ۹۰ سال کی عمر میں دُنیا کو اپنی تین تصانیف دیں۔

وکٹر ہیوگو ۸۳ سال کی عمر تک نوجوانوں کی طرح تصنیف کا کام کرتا رہا اور مرتے وقت بولا کہ ابھی مَیں نے اپنے کام کا سُوواں حصّہ بھی ختم نہیں کیا۔

ٹینی سن نے ۸۰ سال کی عمر میں اپنی نادر تصنیف "کراسنگ دی باز" لکھی۔

براؤننگ نے ۷۷ سال کی عمر میں اپنی مَوت سے کچھ عرصہ پیشتر دو نادر تصانیف یعنی "ریوری" اور "اپیلوگ" دُنیا کی نذر کیں۔

مسز سدرلینڈ اپنی سوانحعمری میں لکھتی ہیں کہ اُنھوں نے ۷۰ سال کی عمر میں عبرانی اور ہسپانوی زبانیں سیکھی تھیں۔

دیٹرہ ۸۵ سال کی عمر تک خوش گلو رہا۔

ولیم کلن برائینٹ ۸۴ سال کی عمر تک پبلک کی خدمت کرتا رہا۔

جان آڈمس ۶۲ سال کی عمر میں۔ انڈرو جیکسن ۶۲ سال کی عمر میں، پوکینن ۶۶ سال کی عمر میں اور جنرل ہیریسن ۶۸ سال کی عمر میں سلطنت ہائے متحدہ امریکہ کے پریذیڈنٹ مقرر ہوئے۔

مارشل صاحب ۸۵ سال کی عمر تک اور ٹینی صاحب ۸۷ سال کی عمر تک سلطنت ہائے متحدہ امریکہ کے چیف جسٹس رہے۔

جان کنسی آڈلس ۸۰ سال کی عمر تک امریکہ کی پرتی ندھی سبھا کے روح رواں رہے۔

ایڈورڈ ڈریورٹ ہیل ۸۵ سال کی عمر میں پُر جوش اہلِ قلم تھے۔

رابرٹ اکولیئر ۸۰ سال کی عمر تک بڑے جوش وخروش کیساتھ وعظ کرتے رہے

مشہور یونانی عالم سوفو کلس پنڈار، انا کریون سب ۸۰ سال کی عمر تک خوب محنت کرتے رہے۔ جرمنی کا مشہور شاعر گیٹے، خلاسفر کنیٹ، انگریز سائینسدان نیوٹن، خون کے دَور کا پتہ لگانے والا ہاروے، اِن سب لوگوں نے اپنی مشہور ایجادیں اور مضامین وغیرہ ۸۰ سال کی عمر کے بعد ہی لکھے۔ لینڈر کی شہرۂ آفاق کتاب "خیالی گفتگو"

(IMAGINARY CONVERSATION) ۷۵ سال کی عمر میں لکھی
گئی - ہومیوپیتھی کے مُوجد ہنیمن کا بیاہ ۸۰ سال کی عمر میں ہوُا - اور اُن کی سب
سے مشہور دریافتیں ۹۱ سال کی عمر میں ہوئیں - مشہور مصوّر مائیکل انگیلو نے ۸۱ سال
کی عمر میں اپنی مشہور تصویریں کھینچیں اور مجسّمے بنائے -

ڈاکٹر جیمس اینگل ۸۰ سال کی عمر تک مشی گن یونیورسٹی کے جس میں چار ہزار
طلباء تعلیم پاتے تھے، پردھان رہے - اسّی سال سے ویسٹمنسٹر یارک شائر کے
ٹامس پار کی پیدائش ۱۴۸۳ء میں ہوئی - اپنی شادی اُس نے ۸۰ برس کی عمر
میں کی - اور ۱۲۲ برس کی عمر میں دُوسری شادی کی - ۱۶۳۶ء میں ۱۵۳ برس کا ہو کر مر گیا -
اُس کے لڑکے نے صرف ۱۱۳ سال کی عمر پائی !

اُس کا پوتا کچھ کم رہا - وُہ ۱۰۹ برس کی عمر میں مرا -

اُس کا پڑپوتا ۱۰۱ برس کا ہو کر مرا - یہ بچارا "جیوے م شرد اشتم" کے سٹینڈرڈ
پر آگیا تھا - اُن کا استعفیٰ "بورڈ آف ریجنٹ" نے نامنظور کر دیا -

بڑھاپے کے کارنامے مردوں تک ہی محدُود نہیں ہیں بلکہ وکٹوریہ آنجہانی
۸۲ سال کی عمر تک سلطنت کے کاروبار سرانجام دیتی رہیں -

میری تھرول نے ۸۹ سال کی عمر میں اپنی کتاب "مولیو کیولر" تصنیف کی -
بوسٹن کی میری جولیا وارڈ ۹۰ سال کی عمر تک رفاہ عام کے کاموں میں مصروف رہیں -
فلورنس پینٹر اِن کی بابت ایک میگزین میں لکھتے ہیں :-

"مسز وارڈ" آج "نیو انگلینڈ وومن کلب" کی پردھان ہیں - اور وُہ ۳۳ سال
سے پردھان چلی آرہی ہیں - ایک ہفتہ میں اُنہوں نے تین پُرجوش لیکچر دئے - ۹۰
سال کی بوڑھی لیڈی کا کام کس قدر حیرانی بخش ہے - ایسی مثالوں کو دیکھ کر جو سینکڑوں
کی تعداد میں پائی جاتی ہیں، یہ خیال کرنا کہ انسان ۷۰ - ۸۰ سال کی عمر میں بوڑھا ہو

جاتا ہے کیسی حماقت کی بات ہے۔ اصل میں عُمر ایک قسم کی سائیکالوجی ہے۔ جس وقت ہم خیال کرتے ہیں، کہ ہم بُوڑھے ہوگئے ہیں، ہم اُسی وقت اپاہج ہو بیٹھتے ہیں عُمر ایک نسبتی لفظ ہے اور بڑھاپا بھی ایک قسم کی رسم ہے۔ اِس احمقانہ رسم کے مطابق ہم ساٹھ یا ستّر برس کی عُمر کو بڑھاپا سمجھ لیتے ہیں۔ حالانکہ اِس رسم کو دُور کرنے کی ضرورت ہے۔ کیونکہ اِس رسم کے مطابق ہم ساٹھ ستر برس کی عمر میں کام چھوڑ بیٹھتے ہیں اور سمجھ بیٹھتے ہیں کہ ہمارا کام تمام ہوگیا۔ عُمر کا ایک تہائی حصّہ تو بچپن میں ضائع ہوگیا، دُوسرا تہائی حصّہ، جو نہایت ہی اعلٰے ہے ہم بڑھاپے میں خراب کر دیتے ہیں۔ اِس لحاظ سے اِس رسم کو دُور کرنے کی ضرورت ہے اور لوگوں کو یہ بتلانے کی ضرورت ہے کہ بڑھاپا آج کل کی رسم ہے۔ بیس تیس سال بعد شروع ہوتا ہے۔ دو تین نسلوں کے اندر اندر مہذب ممالک میں اوسط عُمر دس فیصدی زیادہ ہوگئی ہے۔ اور آج کل تو ۴۰ فیصدی مانی جاتی ہے۔ مگر دراصل یہ اوسط ۵۰ یا ۶۰ فیصدی تک پہنچنی چاہیئے۔ اور ہمیں سَو سَو سال کے انسان زیادہ نظر آنے چاہئیں، بہ نسبت اِس کے جس قدر کہ ہم آج کل دیکھ رہے ہیں۔"

قُدرتی طریقہ علاج کے خاص ماہر پروفیسر میچنی کاف صاحب کہتے ہیں، کہ "ہمیں کم از کم ۱۴۰ سال تک زندہ رہنا چاہیئے۔ اور کہ یہ اُسی صورت میں ممکن ہوسکتا ہے جبکہ قوانین قدرت کے مطابق سادہ زندگی مثل مہاتما گاندھی بسر کریں۔"

وُہ آدمی جو ستّر سال کی عُمر میں مرتا ہے، قبل از وقت مرتا ہے۔ یہ خیال کہ عُمر ایک خشک چیز ہے یا تکلیف دِہ چیز ہے، ہمارے دل سے بالکل دُور رہنا چاہیئے۔

ڈاکٹر کیننگ سے پُوچھا گیا کہ آپ کے نزدیک عُمر کا سب سے خوش کُن حصّہ کونسا ہے تو آپ نے جواب دیا کہ ساٹھ سال کا حصّہ نہایت ہی خوشی کا حصّہ ہوتا ہے۔ پروفیسر جان ٹوری جو کہ علم نباتات کے ایک خاص ماہر تھے، بڑھاپے کی حالت

میں فلوریڈا سے واپس آرہے تھے کہ کئی اصحاب نے اِن سے مذاقیہ پُوچھا کہ :۔
شائد آپ نوجوانی کے چشمہ کو تلاش کرنے گئے ہوں گے ؟"
پروفیسر صاحب نے جواب دیا کہ نوجوانی کا چشمہ نہیں بلکہ بڑھاپے کا چشمہ تلاش کرنے گیا تھا۔ کیونکہ میں جسقدر بوڑھا ہوتا جاتا ہوں اُسی قدر مجھے زیادہ آنند ملتا ہے۔

لمبی عُمر جینے والوں کے ذاتی تجربے

دُنیا کے سب سے بُوڑھے آدمی کے چار اصُول

انگریزی میں "جی۔او۔ایم" یہ تین لفظ "گرانڈ اولڈ مین" یعنی سب سے بوڑھے آدمی کے لئے آتے ہیں۔ چین کا "لی چنگ جون" دُنیا کا سب سے بوڑھا زندہ اِنسان سمجھا جاتا ہے۔ وُہ ایک دُور کے گاؤں میں رہتا ہے۔ اُس کے نزدیک ریل یا موٹر، میلوں تک نہیں پھٹکتی۔ اُس کے امن چین میں آج کل کے کسی مشین یا کارخانے نے خلل نہیں ڈالا۔ گاؤں کے سب لوگ کھیتی باڑی کرتے ہیں اور آپس میں پیار و محبّت سے رہتے ہیں۔

کہتے ہیں، آج سے ۱۵۰ برس پہلے یہ چینی بڈھا اپنے کاروبار سے ریٹائر ہو کر اِس گاؤں میں آیا۔ اِس نے پُورے ۸۰ برس تک دیسی دوائیوں کی تجارت کی۔ اِس نے اپنی عُمر میں ۱۴ عورتوں سے شادی کی اور کُل ۱۸۰ بچے پیدا کئے۔

دوائیوں کا بیوپار کرنے سے لی چنگ جوُن پکا حکیم ہوگیا۔ اور اِس کا سب سے بڑا ثبوت یہ ہے کہ تقریباً ۲۰۰ برس کی عمر میں بھی اس کی صحت بہُت اچھّی ہے۔ اُس کے گالوں کی لالی، اُس کی آنکھوں کی چمک، اُس کے دانتوں کی مضبوطی اور اُس کے ہاضمہ کی طاقت حیرت انگیز ہے۔ آج بھی وُہ کوسوں پیدل چل سکتا ہے۔

اُس نے اپنی قابلِ رشک تندرستی کے چار اصُول بتلائے ہیں :۔
(۱) ہمیشہ دِل کو بشاش رکھو۔ (۲) کچھوے کی طرح بیٹھو۔ (۳) کبُوتر کی طرح بڑھو۔ (۴) کُتّے کی طرح سوؤ ـــــ ذرا تفصیل کے ساتھ یوں کہا جا سکتا ہے کہ
(۱) آدمی کو ہمیشہ خوش رہنا چاہیئے۔ دماغی چنتا یعنی غُصّہ، حسد وغیرہ سے جسم میں کئی طرح کے زہر پیدا ہو جاتے ہیں اور نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ آدمی بہُت جلد مَوت کا شکار ہو جاتا ہے۔
(۲) کچھوے کی طرح اپنی اندریوں اور دماغی قوّتوں کو سکیڑ کر روز کچھ دیر تنہائی اختیار کریں۔ آتم اُنتی کا یہی واحد ذریعہ ہے۔ اِس طرح سوچنے سے آدمی اپنی خُوبیوں اور عیبوں کو پہچانتا ہے اور ترقّی کے راستہ پر قدم بڑھاتا ہے۔
(۳) کبُوتر کی طرح چھاتی بڑھا کر آگے بڑھنا چاہیئے، یعنی اپنے پھیپھڑوں اور دِل سے پُورے طور پر کام لینا چاہیئے۔ گہرے سانس کے ذریعے صاف ہوا زیادہ مقدار میں اندر جاتی ہے۔ خُون کا دَورہ تیز ہوتا ہے۔ جسم کی طاقت بڑھتی ہے۔ بیماریاں نزدیک نہیں پھٹکتی ہیں۔
(۴) کُتّے کی طرح سوؤ، یہ بہُت پُرانی کہاوت ہے۔ تندرستی کی ایک یہ علامت ہے کہ آدمی گہری نیند لے۔ اور نیند لینے کے لئے محنت کی ضرورت ہے۔ جو آدمی دِن بھر نکمّے بیٹھے رہتے ہیں، رات بھی اُن کی کروٹ بدلتے ہوئے گُذر جاتی ہے۔ اِس لئے تندرستی کی حفاظت کے لئے یہ ضروری ہے کہ آدمی دِن بھر خُوب محنت کرے اور رات کو گہری نیند سوئے۔
"لی چنگ جون" آج سے ۲۰۰ برس پہلے جنگ میں بھی گیا تھا۔ اُسے اپنے زمانے میں کئی طمغے ملے ہوئے ہیں۔ مگر وُہ بات بات پر جوش کھانے اور شیخی مارنے میں اپنی بہادری نہیں سمجھتا۔ اُس کا اصُول ہے ـ "شانتی" غُصّے کو وُہ گناہ سمجھتا

ہے۔ اُس کے گاؤں کے بُڈھوں نے بھی کبھی اُسے غُصّہ کرتے نہیں دیکھا۔

اٹلی کے سَو سالہ لوئی کازیرو کی دلچسپ کہانی

لمبے عرصہ تک زندہ رہنے کے خواہشمند اصحاب کیلئے لوئی کازیرو کی زندگی ایک اعلیٰ امثال ہے۔ اِن کا جنم عیسےٰ کی پندرھویں صدی میں وینس شہر کے ایک بڑے امیر خاندان میں ہُوا تھا۔ امیروں کی عیاشانہ زندگی کی لہریں پڑ کر ۴۰ سال کی عمر سے پہلے ہی وُہ کئی بیماریوں کا شکار بن گئے۔ بہُت علاج معالجہ کرنے کے بعد ڈاکٹروں نے جواب دے دیا۔ اپنی قابلِ رحم حالت پر غور کرتے ہوئے اُنھوں نے اپنی زندگی کا طریق بدل دینے کا فیصلہ کیا۔ نتیجہ یہ ہُوا کہ ۱۰۰ سال کی عُمر پُوری کر کے اپنی آرام کُرسی پر مزے سے بیٹھے ہوئے بغیر کِسی تکلیف کے اُنھوں نے اپنا جسم چھوڑا۔ اِٹلی کے پیڈوا شہر میں ۲۶ اپریل ۱۵۶۶ء کو اُن کی مَوت ہوئی۔

اُنھوں نے اپنی زندگی کا سارا حال چار مضامین میں لکھا ہے۔ پہلا مضمون ۸۳ سال کی عُمر میں، دُوسرا ۸۶ سال کی عُمر میں، تیسرا ۹۱ سال کی عمر میں اور چوتھا مضمون ۹۵ سال کی عُمر میں لکھا گیا۔ اِن مضامین کو اُنھوں نے ۱۵۵۸ء میں پیڈوا میں چھپوایا۔ اِس چھوٹی سی کتاب کا بڑھیا ایڈیشن وینس میں ۱۹۰۲ء میں چھاپا گیا۔ لوئی کازیرو کی زندگی کی خُوبی اُن کے ۱۰۰ سال تک زندہ رہنے میں ہی نہیں ہے بلکہ اِس بات میں ہے کہ وُہ پیدائش سے کمزور تھے۔ بدپرہیزی کے باعث وُہ ۴۰ سال کے پہلے ہی ایک دم مریض اور زندگی سے بیزار ہو چکے تھے۔ بعد ازاں پرہیز سے رہ کر بالکل تندرست ہوگئے اور ۱۰۰ سال تک زندہ رہے۔ ہم میں سے ہزاروں بیمار اور زندگی سے تنگ آئے ہوئے لوگ اُن کی مثال سے فائدہ اُٹھا سکتے ہیں۔

لوئی کازیرو کا بیان ہے کہ — ۳۶ اور ۴۰ سال کے درمیان میری حالت
اِس قدر خراب ہو گئی تھی کہ اپنے دُکھوں سے چُھٹکارا پانے کا راستہ مجھے موت کے سوا
اور کوئی دکھائی نہیں پڑتا تھا۔ پیٹ میں درد، گنٹھیا، ہمیشہ رہنے والا ہلکا بخار وغیرہ
کئی بیماریوں میں مُبتلا میرا بدن کھوکھلا ہو گیا تھا۔ اِس کا سبب کچھ تو میری قدرتی
کمزوری اور باقی بد پرہیزی کی زندگی تھی! مَیں نے دیکھا کہ پرہیز سے رہنے والے
کمزور اشخاص بھی زیادہ عُمر تک زندہ رہتے ہیں اور بد پرہیزی کرنے والے طاقتور
ہوتے ہُوئے بھی چھوٹی عُمر میں مرتے دیکھے پڑتے ہیں۔ اِس سے مَیں نے بھی پرہیز
سے رہنے کا ارادہ کر لیا۔ کیونکہ مَیں نے دیکھا کہ موت اور بیماری دونو سے بچنے کا اگر
کوئی راستہ میرے لئے ہے تو یہی ہے۔ اِسوقت تک کھانے پینے میں کوئی پرہیز نہ کرتا
تھا۔ جو بھی ذائقہ میں اچھی معلوم پڑے، جس مقدار میں دِل چاہے، کھاتا تھا۔ اب مَیں
نے سختی سے اِس بات کی جانچ کی کہ کون کون چیز میرے لئے مُفید ہے۔

اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ جو بھوجن کھانے میں ذائقہ دار ہو وُہ فائدہ مند بھی ہو گا
اِس بات کی میں نے جانچ کی اور اُسے غلط پایا۔ کیونکہ مَیں نے دیکھا کہ ٹھنڈی شراب،
مچھلی، سُؤر کا گوشت اور مٹھائی وغیرہ کھانے میں ذائقہ دار معلوم ہوتی ہے، لیکن کھانے
پر نُقصان کرتی ہے۔ اِس طرح بہت دِنوں کے تجربہ سے مَیں نے اُن چیزوں کو
پہچانا جو میرے لیئے فائدہ مند تھیں۔ اِس کے ساتھ بھوجن کی مقدار پر بھی مَیں خاص
توجہ دیتا تھا۔ اور کھانے کی خواہش رہتے ہوئے بھی میں بھوجن پر سے اُٹھ جاتا تھا۔
تجربہ سے یہ معلوم ہو گیا کہ کتنی مقدار میں مَیں بھوجن ہضم کر سکتا ہوں۔ اِس کا نتیجہ
یہ ہوا کہ سال بھر کے اندر ہی میں اپنی تمام بیماریوں سے نجات پا گیا۔ جہاں مَیں
سال کے اندر موت کا لُقمہ بننے جا رہا تھا وہاں مَیں اِس قدر صحت ور ہو گیا جتنا جوانی
میں تھا۔ پہلے ایک قسم کا بُخار ہر سال ہوتا تھا جو مجھے موت کے دروازہ تک پہنچا دیتا تھا۔

اِس سال وُہ بھی نہ ہوُا۔ اِس طرح صحت پا لینے پر میری کبھی خواہش تک بھی نہیں ہوئی کہ پُرانی بد پرہیزی کے راستہ پر چلوُں" ۔

ٹرکی کا زارو آغا ۱۶۱ سال کی عمر تک کیسے پہنچا

زارو آغا ابھی حال ہی مرا ہے۔ مرتے وقت اُس کی عُمر ۱۶۱ سال کی تھی اُس کی پیدائش ۱۷۷۳ء میں ہوئی تھی۔ یہ ڈیل ڈول میں چھ فٹ سے بھی زیادہ اُونچا تھا۔ ۱۵۶ سال کی عمر تک یہ برابر سیدھا تن کر چلتا پھرتا تھا۔ ۱۹۳۰ء میں یہ دُنیا کا سفر کرنے کے لئے نکلا تھا۔ امریکہ میں کچھ دن رہ کر یہ انگلینڈ گیا تھا۔ اُن مُلکوں کے ڈاکٹروں نے اُس کی صحت کا امتحان کر کے تعجب ظاہر کیا تھا۔ اُس نے گیارہ شادیاں کی تھیں۔ گیارھویں بیوی اُس کے بستر مرگ کے پاس موجود تھی۔ ۳۶ بیٹوں میں ۲۸ آج تک زندہ ہیں، جن میں کئی تو سَو سال کے پار جا چکے ہیں۔ اِس کو لوگ ۱۲۰ سال کا بُڈھا کہنے لگے تھے۔ اِسی غم میں یہ بیمار پڑ گیا۔ اگرچہ یہ قسطنطنیہ (ٹرکی) کا رہنے والا تھا، پھر بھی اُس نے زندگی بھر میں کبھی مانس نہیں کھایا تھا۔ مرتے وقت اپنی درازیٔ عُمر کا راز بتلاتے ہوئے اُس نے کہا تھا:۔

"درازیٔ عُمر کے لئے مَیں کوئی نُسخہ نہیں جانتا۔ لیکن اِس میں کوئی شک نہیں کہ ساری عمر محنت کش کسان اور پرہیز گار گرہستی رہنے کے سبب ہی میں اتنی لمبی عُمر تک جی سکا ہوُں۔ ہرے بھرے میدان کی کھُلی ہوا میں ہی میرا زیادہ وقت گُذرتا تھا۔ شراب اور تمباکو سے مَیں ہمیشہ الگ رہتا تھا ــــ اُنہیں چھُوتا تک نہ تھا۔ تازہ دُودھ اور پھل ہی میری خوراک تھی۔ سبز ترکاری مَیں خُوب کھاتا تھا۔ دن رات میں صرف دو بار کھانا کھاتا تھا۔ خوراک کی مقدار ہمیشہ ایک سی رہی۔ کبھی اُس میں کمی بیشی نہیں ہوئی۔ میرے والد ۱۰۱ سال کی عُمر میں مرے تھے میری

ماں ۷۵ سال کی ہو کر مری - میرے مُلک (ٹرکی) میں اس وقت بھی پانچ سو سے زیادہ آدمی ایسے ہیں جن کی عُمر ۱۲۵ سال سے اُوپر ہے - میں ہی سب سے بوڑھا ہوں - اسی لئے ترکستان کی گورنمنٹ نے مجھے دُنیا بھر کا سفر کرنے کا سارا خرچ دیا تھا۔ جب میں نیو یارک (امریکہ) میں تھا، تب روز کم سے کم دو میل ضرور ٹہلتا تھا۔ ٹہلنے کی عادت مَیں نے کبھی نہیں چھوڑی - زندگی بھر میں مجھے کوئی بیماری نہیں ہوئی -

زارو آغا کے مذکورہ بالا بیان پر غور کرنے سے یہ صاف عیاں ہو جاتا ہے۔ کہ ٹھیک ڈھنگ کے ساتھ زندگی بسر کرنے سے ہی یہ اتنی لمبی عُمر پا سکا۔ نشیلی چیزوں سے اُس نے ہمیشہ پرہیز کیا۔ ناپ تول کی خوراک اُس کو بیماریوں کے پنجے میں پھنسنے سے بچاتی رہی - ہر روز کئی کوس ٹہلنے سے یہ چین کی نیند سوتا تھا۔ اُس کی اولاد کو بھی تندرست اور لمبی زندگی نصیب ہوئی ۔

۱۰۴ ساله بزرگ کی قابلِ رشک صحت کا راز

مسٹر "بنجامن کیسر" نامی ۱۰۴ برس کے بزرگ لکھتے ہیں۔ "مَیں مانتا ہوں کہ مَیں اس دُنیا میں سب سے تندرست ہوں۔ سب سے پھُرتیلا ہوں اور سب سے زیادہ جسمانی طاقت رکھتا ہوں - اس دُنیا میں میری عُمر کے نصف درجن ایسے لوگ مشکل سے ملیں گے، جو روشنی میں یا اندھیرے میں، گرمی میں یا برسات میں، ہر روز ۳ سے ۵ میل تک چلتے ہیں۔ اب میری آنکھیں اتنی اچھی ہیں کہ مجھے عینک کی ضرورت نہیں پڑتی۔ میں چھاپے کے باریک حرُوف بھی پڑھ سکتا ہوں - لاٹھی کی مدد کے بغیر چلتا ہوں۔ ڈٹ کر کھاتا ہوں --- میرا ہاضمہ بہت اچھا ہے - مجھ کو دوا کی ضرورت بالکل نہیں ہوتی۔ مَیں لڑکوں کی طرح خراٹے مار کر سوتا ہوں - اس طرح کی اعلیٰ تندرستی اور

حیرت انگیز جسمانی طاقت کا سبب ایک تو یہ ہے، اور دوسرا ہے پیدل چلنا جس عمر میں بہت سے لوگ کمزور ہو جاتے اور گاڑی میں لد کر اِدھر اُدھر جاتے یا مر جاتے ہیں، اُس عمر تک بھی پیدل چلنے کی وجہ سے مجھ میں جوانی کا جوش لہراتا ہے۔ اور میں سخت دماغی محنت کرتا ہوں۔ دیگر بچّوں کی طرح ہی زندگی کا پہلا سال گھٹنے کے بل ختم کر ۱۰۳ سال سے میں برابر چل رہا ہوں —— اِسی کسرت نے مجھ تندرست اور مضبوط بنا رکھا ہے۔ اِس ایک سو چوتھے جنم دن کے روز بھی میں تین بار ڈاک خانے جا کر دوستوں کے مبارکبادی کے خطوط لایا ہوں —— اس میں مجھے چھ میل چلنا پڑا ہے۔ ۱۰۴ سال تک میری طرح تندرست رہنے کا یہی طریقہ ہے۔ (۱) تھوڑا کھاؤ اور خوب چباؤ۔ (۲) بے فکر ہو کر گہری نیند سوؤ۔ (۳) سواری چھوڑ کر پیدل چلو۔ اور (۴) غصّہ کو تلانجلی دے کر خوب ہنسو ؀

سو سال جینے کے لئے ایک جوگی کی ہدایات

ہری داس صاحب ایک مشہور و معروف جوگی مہاراجہ رنجیت سنگھ جی کے زمانہ میں ہو گذرے ہیں۔ وہ اِنسان کی ترقیٔ عمر اور تندرستی کے متعلق مندرجہ ذیل ہدایات بتا کر یقین دلاتے ہیں، کہ اگر اِن پر عمل کیا جائے گا تو انسان کی عمر سو سال تک ہو سکتی ہے۔

آپ کی نصیحت ہے کہ اِنسان کو باتیں کم کرنی چاہئیں۔ آٹھ پہر میں ایک دفعہ کھانا کھانا چاہئے۔ دو مرتبہ یا تین مرتبہ سے زیادہ کھانے سے ہی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ دہی اور مچھلی کھانے سے کف بڑھتی ہے۔ جسم سُست ہوتا ہے۔ عمر کم ہوتی ہے۔ گوشت کھانے سے حرارت اور دم بڑھتا ہے اور عمر کم ہوتی ہے۔ پُرانے چاول۔ نخود۔ گیہوں۔ جو۔ ساگ پات —— نیم۔ تلسی کے پتّے۔ ہلیلہ۔ آملہ۔ لیموں انار

ادرک۔کیلا۔آم۔بادام۔گھی۔دُودھ شکر صحت کے لئے عُمدہ اور مُفید چیزیں ہیں۔

سڑی ہوئی چیزیں۔ساگ۔کھیر۔میدہ کا لڈو۔نمک۔مرچ۔اِملی کا رس لہسن۔پیاز۔زیرہ۔ ہینگ وغیرہ بدبُودار چیزیں حتیٰ کہ کستوری بھی مُضر ہے۔گائے کا گھی اور دُودھ سب سے اعلےٰ اور عُمدہ غذا ہے مگر گائے کا تازہ دُودھ کچھ مُضر ہے۔اسے ۴۰ روز بچھڑے کو دے کر پھر انسان کو پینا چاہیئے۔

کھانا کھانے سے پہلے پانی پینا اور کھانا کھانے کے فوراً بعد محنت کا کام کرنا کئی بیماریوں کا سبب ہے۔خوف۔رنج۔از حد خوشی۔فکر۔غُصّہ اور غضب کے دُور ہونے پر کھانا کھانا چاہیئے۔نصف پیٹ اناج سے بھرنا' اور چہارم حصّہ پانی سے' باقی ایک چہارم خالی رکھنا چاہیئے۔ایک دن میں چار مرتبہ جسم کو گیلے رُومال سے صاف کرنا چاہیئے۔بہُت نہانے سے جسم بیمار ہو جاتا ہے۔زعفران اور صندل گھِس کر جسم پر ملنا چاہیئے۔سُرمہ بھی آنکھوں میں لگانا مُفید ہے۔لباس پاک صاف رکھنا چاہیئے۔کانوں کے سُوراخ خوشبُودار رُوئی سے بند رکھنا اچھا ہے۔بہُت اُونچا اور بہُت نیچا نہ سوئے۔چارپائی پر سونا بہتر ہے۔دِن میں ایک، دو گھنٹہ زمین پر ننگے پاؤں پھرے۔کیونکہ زمین کی کشش جسم میں سرائت کرتی ہے اور اچھا اثر پیدا کرتی ہے۔

حاجات ضروریہ اور چھینک وکھانسی کو روکنا نہیں چاہیئے۔تیل اور نمک یا نمک اور لیموں کا رس دانتوں پر ملنا چاہیئے۔پندرہ دن کے بعد قے کرنا اور ہر مہینہ جلاب لینا۔ہر تین ماہ کے بعد آگ کی نسوار لینی چاہیئے۔

امریکہ کے مشہور ارب پتی راک فیلر کی حقیقت

امریکہ کا مشہور ارب پتی جان ڈی راک فیلر' جو دُنیا کا سب سے بڑا دولتمند سمجھا جاتا ہے' اِسوقت ۱۰۰ برس کا ہو چُکا ہے' اور اُس کو اُمید ہے کہ وُہ اس سے بھی

زیادہ عرصہ زندہ رہے گا۔ حال میں اُس نے بتایا ہے کہ اتنی لمبی عمر پانے کے لئے کیا کیا باتیں ہوتی ہیں۔ اُس کا کہنا ہے ''کسی بات کی چنتا نہ کرو۔ دل کو دکھی نہ ہونے دو، زیادہ وزن مت بڑھاؤ، دن کے وقت پانی کافی پیو۔ روزانہ باقاعدہ طور پر کچھ کسرت کرو، اور جتنی ہو سکے تازہ ہوا اندر جانے دو''
راک فیلر نے آج تک سیگرٹ بیڑی وغیرہ نہیں پی ہے اور نہ شراب وغیرہ ہی۔

۱۰۳ سالہ آسٹریلین لیڈی کا اُپدیش

سِڈنی (آسٹریلیا) میں ایک لیڈی نے اپنا ۱۰۳ واں جنم دن منایا ہے۔

اُس نے اِس موقعہ پر فرمایا:-
سب قسم کے نشوں سے پرہیز گار رہنے۔ کھانے میں حدِ اعتدال سے تجاوز نہ کرنے۔ کافی نیند کرنے۔ دل میں شانتی رکھنے۔ کافی کام کرتے رہنے۔ جسم کو صاف رکھنے اور دل میں اعلیٰ خیالات رکھنے سے اِنسان کی عمر بڑھ سکتی ہے۔

چینی وزیر اعظم کا درازیٔ عمر کیلئے آزمودہ نسخہ

چین کے سابق وزیر اعظم دوٹنگ فوٹنگ نے کھانے اور حفظ صحت کا اپنا طریقہ اختیار کیا ہے۔ جس سے وُہ یقین کرتا ہے کہ اُس کو دو سَو برس کی زندگی بسر کرنے اور خوشی سے ...... بسر کرنے میں مدد دیگا۔ وُہ اپنی درازیٔ عمر کا ضروری طریقہ یوُں بیان کرتا ہے:-
(۱) مَیں نے حاضری کو چھوڑ دیا ہوُا ہے، اور دن بھر میں دو خوراک کھاتا ہوُں۔
(۲) مَیں ہر ایک گوشت والی خوراک سے اپنی طبیعت کو روکتا ہوُں اور میری خوراک چاول ہیں، یا جب مَیں باہر جاتا ہوُں تو بالکل گندم کی روٹی اور تازہ سبزی اور

میوہ جات وغیرہ کھاتا ہوں۔

(۳) میں کافی۔ کوکو۔ شراب اور ثقیل غذا سے بچتا ہوں۔

(۴) میں نے نمک بھی چھوڑ دیا ہوا ہے۔ کیونکہ یہ معلوم ہو گیا ہے کہ نمک ہڈیوں کو سخت کرتا ہے۔

(۵) میں ہر ایک لقمہ کو اچھی طرح چباتا ہوں۔ اس سے پہلے کہ اُس کو نگل جاؤں۔

(۶) میں کھانا کھاتے وقت پانی نہیں پیتا۔ بلکہ درمیان خوراک کے یا خوراک سے ایک گھنٹہ بعد۔

(۷) میں لمبا لمبا سانس لینے کی ورزش کر رہا ہوں۔

(۸) ہر روز برابر ورزش کرتا ہوں۔

۷۵ سالہ مسٹر جارج لینبری ممبر برٹش پارلیمنٹ کی نصیحت

مسٹر جارج لینبری جب پارلیمنٹ کی مخالفت کے لیڈر رہتے اپنی ۷۴ ویں سالگرہ منائی۔ اُس وقت لوگوں نے پوچھا کہ بڑے میاں تم اب تک کیسے زندہ ہو اور پھر ایسے ہٹے کٹے! اُس نے جواب دیا۔ بھائی کام کیا کرو۔ میں دار العلوم (پارلیمنٹ کا ایک ایوان) میں جاتا ہے۔ شام کو چند گھنٹے کے لیئے گھر کھسک جاتا ہوں۔ وہاں بال بچوں سے چہل قدمی کرتا ہوں۔ اگر کام زیادہ ہو تو پھر ادارہ میں واپسی پر اُس کی برخاستگی تک کام کرتا ہوں۔ بس روز کا کام کر لیا کرتا ہوں۔ لوگ اگر اپنے کھانے اور پینے کے متعلق کم ادھیڑ بُن کیا کریں۔ تو ان کے لیئے یہ زیادہ اچھا ہے۔ جتنا تم اپنے خیالات میں اپنی ذات کو الگ رکھو تمہارے حق میں بہتر ہے۔ جو لوگ ہمیشہ اپنے متعلق خیال کرتے رہتے ہیں، میرے خیال میں زندگی کی اصلی خوشی کبھی نہیں حاصل کر سکتے ۔

۱۰۷ سالہ شریمتی آسار فسکی کی تندرستی کا راز

"قرضہ، دوا، قہوہ، سیگرٹ کے بجائے ورزش، نیند اور سبزیات پر ان لوگوں کو زندگی بسر کرنی چاہیے جو سو برس تک زندہ رہنا چاہتے ہیں"۔ اس طریق زندگی پر مسز آسار فسکی نے تجربہ کیا ہے جو بالٹی مور کے ہیرو ہوم میں رہتی ہیں۔ آپ نے حال میں اپنی ۱۰۷ سال کی سالگرہ منائی ہے۔ آپ کے خاوند کی عمر ۱۰۹ برس کی ہے۔ آپ بھی اس جشن کے موقعہ پر موجود تھے۔ دیگر مہمانوں میں این کیسن تھیں جن کی عمر ۱۱۱ سال کی ہے اور گھر کے ۳۲ دوسرے ممبر تھے۔ ان میں سے پانچ کی عمر ۱۰۰ سال سے زیادہ تھی۔ بالٹی مور کی دو لڑکیوں نے مسز آسار فسکی سے دریافت کیا کہ آپ کی درازی عمر کا کیا راز ہے؟ آپ نے ان کے سوال کا حسب ذیل جواب دیا:۔

(۱) میں کبھی کسی کام کی چنتا نہیں کرتی۔ جو کچھ ہوتا ہے اُس میں راضی رہتی ہوں۔

(۲) کثرت سے سبزیات اور پھل کھاتی ہوں۔

(۳) خوب نیند بھر کر سوتی ہوں۔

(۴) دانتوں کی احتیاط رکھتی ہوں۔ ٹھنڈا پانی نہیں پیتی۔ میری صلاح یہ ہے "قہوہ کبھی مت پیو۔ دوائیوں کے غلام مت بنو۔ درازی عمر اور خوبصورتی کے لئے ورزش کرو۔" یہ بھی کہا۔ میں نوجوان لڑکیوں کے سیگرٹ نوشی کے سخت خلاف ہوں۔ مسز آسار فسکی کے پانچ بچے ہیں۔ سب سے بڑا بچہ ۸۵ سال کا ہے اور سب سے چھوٹا ۶۲ سال کا:

امریکن سائنسدانوں کی کھوج کا خلاصہ

امریکہ کے بڑے بڑے سائنسدانوں نے درازی عمر کے مندرجہ ذیل اصول وضع کئے ہیں:۔

(۱) وہ کمرے، جن میں تم رہتے ہو، ہوادار ہونے چاہئیں۔ (۲) کھلی ہوا میں اپنا کام کرو اور دل بھی کھلی ہوا میں بہلاؤ۔ (۳) جہاں تک بن پڑے باہر سویا کرو۔ (۴) گہرا سانس لیا کرو۔ (۵) زیادہ بھوجن نہ کھایا کرو۔ (۶) مانس اور مصالحے دار بھوجن کم کھایا کرو۔ (۷) بھوجن دھیرے دھیرے اور خوب چبا کر کھایا کرو۔ (۸) روز پیٹ صاف ہو یعنی ٹٹی ہر روز ہوا کرے۔ (۹) بیٹھتے، کھڑے اور چلتے وقت سیدھے تنے رہو۔ (۱۰) دانت، مسوڑھے اور جیبھ کو روز داتن سے یا برش سے گھس کر صاف رکھو۔ (۱۱) زیادہ محنت نہ کرو۔ جب تھک جاؤ تو آرام کر لو۔ (۱۲) اپنی ضرورت کے مطابق ۷ سے ۸ گھنٹے سویا کرو۔ (۱۳) فکر اور غصّہ دُور رکھو۔

اٹلی کے پانچ "سَو سالہ" اشخاص کے متعلق تحقیقات کا نچوڑ

اٹلی کے ایک چھوٹے سے گاؤں میں ایسے پانچ آدمی موجود ہیں، جن کی عمریں سَو برس سے اُوپر ہو چکی ہیں اور ۳۳ ایسے بُڈھے زندہ و سالم موجود ہیں جو اپنی عُمر کے نوّے سال پُورے کر چکے ہیں۔ ایک اطالوی ڈاکٹر نے اِن کے حالات کے متعلق پُورے طور پر تحقیقات کر کے مندرجۂ ذیل نتائج اخذ کئے ہیں:۔

(۱) سَو سال کی عُمر کو پہنچنے والوں میں بیشتر کسان ہیں۔

(۲) یہ لوگ بہُت تھوڑی دیر سوتے ہیں۔

(۳) اِن میں سے کوئی گوشت نہیں کھاتا، نہ شراب پیتا ہے، اور نہ تمباکو کا شوق رکھتا ہے۔

(۴) اِن کی درازِ عُمری کا ایک باعث نسلی خصوصیات بھی ہیں۔

(۵) اِن میں سے بعض بکثرت بچے ہیں اور بعض نے کبھی شادی ہی نہیں کی۔

(۶) اِن میں سے کسی نے کبھی مُلکی سیاسیات میں حصّہ نہیں لیا ہے۔

بین الاقوامی شہرت کے سپورٹسمین کی صحت اور توانائی کا راز

مسٹر ہیری پرسیٹن ایک نامی گرامی سپورٹسمین ہیں۔ ان کا قول ہے کہ ڈاکٹروں نے مجھے لاعلاج قرار دیا تھا۔ لیکن حفظان صحت کی پابندی کرنے سے میں بچ گیا اور زندہ وسلامت ہوں۔ اکثر لوگ دریافت کرتے ہیں۔ کہ میں رات کے ۴ بجے تک کس طرح ناچتا رہتا ہوں۔ اور لطف یہ کہ اگلے روز اس بیداری اور تکلیف کا کوئی بُرا اثر میری صحت پر نہیں ہوتا۔ مجھ پر عمل جراحی کیا گیا۔ ڈاکٹروں کا خیال تھا کہ چند ماہ بعد میں ہلاک ہو جاؤں گا۔ لیکن میں جلدی بالکل تندرست اور توانا ہو گیا۔ میری صحت اور توانائی کے راز حسب ذیل ہیں :۔

جب خوب بھوک لگتی ہے تو کھانا کھاتا ہوں۔ بعض اوقات کھانا نہیں کھاتا۔ کبھی کبھی دن میں صرف ایک بار کھانا کھاتا ہوں۔ ہر روز اتنی ورزش کرتا ہوں، جس سے پسینہ آجاتا ہے۔ نوجوان صحت کے لئے خاص خاص نسخے استعمال کرتے ہیں۔ لیکن کھانے میں اعتدال پسندی اور ورزش کرنے میں پابندی صحت کے لئے بے حد فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔ مسٹر جان ڈی راک فیلر سو سال کی عمر میں بھی روزانہ گولف کا چکر ختم کرتے ہیں۔ خواہ کام کی کتنی ہی کثرت کیوں نہ ہو۔ وہ دوپہر کے وقت تمام کام کاج چھوڑ چھاڑ کر دفتر سے پیدل چل کر کھانے کے لئے جائینگے۔ اور پھر وہاں سے پیدل چل کر دفتر واپس آئیں گے۔

انگلستان کا بڑا اسپورٹسمین سر کلاڈ جس کی عمر اس وقت تقریباً ۹۲ سال ہے، ہر روز صبح کے وقت اپنی مقررہ جسمانی ریاضت کرتا ہے :۔

"جب میں جوان تھا تو بالکل تندرست اور توانا تھا۔ میں نے اپنے لئے قواعد مرتب کئے۔ جن کی میں آج تک پابندی کرتا ہوں۔ آجکل میں مکّا بازی نہیں کرتا۔ لیکن

چند روز پیشتر میں ٹام زنگر کے ساتھ روزانہ تین دَور پُورے کیا کرتا تھا۔ کیونکہ مَیں اپنے آپ کو اِس ٹُورنامنٹ کے لئے تیار کر رہا تھا جس کی آمدنی ہسپتالوں کی امداد کے لئے صرف کی جاتی ہے۔ پہلے میں کُشتی اور سائیکل چلانے کی مشق کیا کرتا تھا لیکن اب اُنہیں ترک کر کے روزانہ پیراکی اور گھوڑے کی سواری کرتا ہُوں۔

بعض نوجوان اور ادھیڑ عُمر کے جوان کہتے ہیں کہ انہیں ورزش کیلئے وقت نہیں ملتا۔ لیکن یہ خیال غلط ہے۔ ہر ایک آدمی وقت نکال سکتا ہے۔ صبح اور شام کی چہل قدمی اور ورزش سے کاروباری آدمی تندرست اور توانا رہتا ہے۔ جسمانی اعضاء اپنے اپنے مفوضہ فرائض خوش اسلوبی سے ادا کرتے ہیں۔ پٹھّے نہایت نرم رہتے ہیں، اعصاب کی طاقت بحال رہتی ہے۔ دِل صاف رہتا ہے اور انسان کی شکل و شباہت میں بہُت کم فرق آتا ہے۔ جھُرّیاں پیدا نہیں ہوتیں، چہرہ پُر رونق نظر آتا ہے۔

سَو برس تک جینے کے خواہشمندوں کو ڈاکٹر اسمتھ کا مشورہ

ڈاکٹر اسمتھ، مسٹر جان اے اسٹوارٹ، اور مسٹر ہارا ہنگر نے سَو برس اور سَو برس سے بھی زیادہ زندہ رہنے کے بعد درازیٔ عُمر کا جو راز بتاتا ہے وُہ حسبِ ذیل ہے:۔

ڈاکٹر اسمتھ کے دس احکام

۱۔ گوشت تا حدِ امکان کم کھاؤ۔

۲۔ دُودھ پیو، اور اگر ناموافقت کرے تو اور بھی زیادہ مقدار میں پیو۔

۳۔ دوپہر کے کھانے کے بعد دس یا پندرہ منٹ کے لئے قیلولہ کر لو۔

۴۔ دِن رات میں دس گھنٹے سوؤ۔

۵۔ موسم اجازت دے تو باہر سونا چاہئے۔

۶۔ حُقہ یا تمباکو نہ پیؤ۔

۷۔ مٹھائیاں نہ کھاؤ۔
۸۔ کسی قسم کی شراب یا اور نشہ پیدا کرنے والی چیزیں استعمال میں نہ لاؤ۔
۹۔ بے کار اور سُست پڑے رہنے کی عادت چھوڑو۔ بے کاری قبر کی سمت کو پہلا قدم ہے۔
۱۰۔ طبعی اور قدرتی طریقوں پر زندگی بسر کرو اور احمق نہ بنو۔

مانچسٹر کے ۸۰ سالہ انگریز کی غیر معمولی قوت کا راز

"ویجیٹیرین ڈیٹ" کے بیان کے مطابق مانچسٹر کے رہنے والے ہوریشیو آر گڈون کی عمر اس وقت اسّی سال کی ہے۔ لیکن وُہ اب بھی ایک دن میں بائیسکل پر نوّے میل کا سفر کر لیتا ہے ۱۸۵۵ء میں اس نے متواتر اُنیس روز تک چل کر بائیسکل پر دو ہزار چوّن میل کی مسافت طے کی تھی۔ گویا روزانہ ۱۰۸ میل چلا تھا۔ اپنی اس غیر معمولی قوت کا باعث وُہ یہ بتاتا ہے کہ تمباکو یا شراب کا قطعاً استعمال نہیں کرتا۔ اور گذشتہ ۳۰ سال سے اس نے گوشت بھی چھوڑ رکھا ہے۔

جاپانیوں کے سَو برس تک جینے کے دس اصُول

جاپانی عُلماء نے ۱۰۰ برس تک جینے کا جو ڈھنگ تجویز کیا ہے اُس کے دس اصُول حسب ذیل ہیں:۔

(۱) کھلی اور ہوادار جگہ میں زیادہ سے زیادہ وقت گذارو۔ (۲) شام کے بعد جلدی بستر پر جاؤ اور صبح جلدی اُٹھو۔ (۳) کم سے کم چھ گھنٹے اور زیادہ سے زیادہ ساڑھے سات گھنٹے سوؤ۔ رات کو کمرے میں روشنی نہ ہو، مگر کھڑکی کھلی رہے۔ (۴) چائے اور قہوہ زیادہ نہ پیو۔ شراب اور تمباکو بالکل

چھوڑ دو۔ (۵) دِن بھر میں ایک بار سے زیادہ گوشت نہ کھاؤ۔ (۶) جتنا برداشت کر سکو، اُتنے گرم پانی سے روز نہایا کرو۔ (۷) موٹے کپڑے پہنو۔ (۸) ہفتہ میں ایک دِن کی چھُٹی ضرور مناؤ۔ اُس دِن کچھ بھی مت پڑھو لکھو۔ (۹) کام اور کرودھ سے ہمیشہ بچو۔ دماغی کام زیادہ نہ کرو۔ (۱۰) شادی کرو، بیوائیں اور رنڈوے بھی جلدی دُوسری شادی کریں ۔

ایک انگریز رائٹر کی آزمائی ہوئی باتیں

ایک انگریز رائٹر، جو بہت لمبی عمر تک جیئے ــــــ مندرجہ ذیل قواعد کے پابند رہے :-

۱۔ ہر روز کم از کم آٹھ گھنٹے سویا کرو۔

۲۔ دیکھ لو کہ تمہارے سونے کے کمرے کی کھڑکیاں ہمیشہ کھُلی رہیں، تاکہ تازہ ہوا آسکے۔

۳۔ روزانہ ایسے پانی سے غسل کرو جس کی حرارت جسم کی حرارت جتنی ہو۔ نہانے کے بعد، جب تک سُوکھ نہ جائے، جسم کو خوب ملا کرو۔

۴۔ مانس نہ کھاؤ۔

۵۔ احتیاط رکھو کہ میلا پانی کبھی نہ پیو۔

کیا جسم کے قوی اور مضبوط لوگ ہی طویل العمر ہوتے ہیں؟

اکثر لوگوں کا گمان ہے کہ جو لوگ جسم کے قوی اور مضبوط ہوتے ہیں وہی طویل العمر ہوتے ہیں۔ مگر تحقیقات سے یہ خیال غلط ثابت ہُوا۔ اور معلوم ہُوا کہ جو لوگ ضعیف و نحیف پیدا ہوتے ہیں اُنہی کی عمریں زیادہ ہوتی ہیں۔ اِس کا سبب یہ ہے کہ

کہ ایسے اشخاص اِبتدا ہی سے اصُول حفظِ صحت کے ماتحت نشو ونما پاتے ہیں۔اِن کی نگہداشت بہت ہوتی ہے ۔جب وُہ جوان ہوتے ہیں تو احتیاط اور باقاعدگی کے عادی ہو جاتے ہیں ۔اور نتیجہ میں اِن کی عمُر بڑھتی جاتی ہے ۔ بسا اوقات ایسے لوگ سَو سال یا اس کے قریب عمُر پاتے ہیں ۔

فرانس کا مشہُور فیلسوف مصنّف والٹیر پیدائش کے وقت اِتنا ضعیف تھا کہ اس کے اصطباغ کی رسم کئی مہینہ تک اِس خیال سے ملتوی رکھی گئی کہ پانی سے اِسے نقصان نہ پہنچے ۔مگر والٹیر باوجود اس کے ایسے علمی وعقلی مشاغل میں مصروف رہا اور اس نے ایسے ایسے حیرت انگیز کام کئے کہ اِس کے مقابلہ میں دس قوی الجسم آدمیوں سے بھی نہیں ہو سکتے اور ۸۴ سال کی عمُر پائی ۔

فلکیات کا ماہر انگریزی فلاسفر نیوٹن، جس نے کلیہ تجاذب مادی (LAW OF GRAVITATION) اور انتشار نوُر (DISPERSION) کا انکشاف کیا تھا، اِنتہائی ضُعف ونقاہت کے عالم میں پیدا ہوُا تھا ۔اور اِسے دیکھ کر بالاتفاق ڈاکٹروں نے حکم لگا دیا تھا کہ عنقریب مرجائے گا ۔مگر ایسا نہیں ہوُا ۔اور اِس نے ۸۵ سال کی عمُر پائی ۔اِسی پر اور لوگوں کی عمُریں قیاس کی جا سکتی ہیں ۔جو ولادت کے وقت کمزور تھے اور اِن کی زندگی کی اُمید باقی نہ رہی تھی مگر وُہ عمُر کی پوُری پوُری برکت سے مُستفید ہوئے ۔

جرمنی میں جو تحقیقات اِس خصوص میں ہوئی ہے ۔اِس سے ثابت ہے کہ ہر ایک ہزار لڑکوں میں سے ۵۰ سال کے اندر ۱۱۳ نفوس سے زیادہ نہیں بچتے ۔مگر لڑکیاں اِسی تعداد و مُدت کے اندر ۵۰۰ کی تعداد میں زِندہ ملتی ہیں ۔

ولایات متحدہ امریکہ میں ۲۵۰۳ عورتیں پائی جاتی ہیں جو ۱۰۰ سال کو پہنچ چکی ہیں ۔مگر اس عمُر کو پہنچنے والے مردوں کی تعداد ۱۳۹۸ سے زیادہ نہیں ہے ۔

تحقیقات سے معلوم ہؤا ہے کہ یورپ میں مردوں کی نسبت عورتیں طویل العُمر ہوتی ہیں۔ - - - - - - - - تعجب ہے کہ اِن حالات کے باوجود کیوں عورتوں کو جنسِ ضعیف کا لقب دیا گیا ہے۔ حالانکہ وُہ جنسِ قوی کا لقب پانے والے مردوں سے زیادہ عُمر پاتی ہیں۔

لنڈن کے مسٹر سی۔بی کیب کے پاس دُنیا کے کئی مُلکوں کے خصوصاً ولایت کے دراز عُمر لوگوں کا ایک دلچسپ ریکارڈ جمع ہے۔ اِس ریکارڈ سے بھی معلوم ہوتا ہے کہ مردوں کی نسبت عورتیں زیادہ عُمر پاتی ہیں۔ آپ کی نوٹ بُک میں ۱۷۴ ایسے اشخاص کی فہرست درج ہے جو ۹۰ برس یا اس سے زیادہ کی عُمر کو پہنچ کر ۱۹۳۵ء میں وفات پا گئے۔ اِن میں سے صرف ۱۲۷ مرد تھے اور باقی ۳۴۴ عورتیں تھیں۔ آپ کے پاس پچھلے ۱۲ برسوں کی اسی طرح کی تفصیل موجود ہے اور اُس سے بھی یہی نتیجہ نکلتا ہے کہ مردوں کی نسبت عورتوں کی عُمر کہیں زیادہ لمبی ہوتی ہے۔ ابھی آپ کا "ٹائمز" میں ایک مضمون شائع ہؤا ہے، جس میں ۱۹۳۵ء میں مرنے والے چند دراز عُمر اشخاص کا ذکر ہے۔

ولایت میں ایک ڈاکٹر سَو سال کے ہو کر مرے اور ایک پادری ۱۰۱ سال کی عُمر میں مرا۔ دو اشخاص ۱۰۲ سال کے ہو کر مرے۔ اور ایک ۱۰۳ سال کی عُمر میں۔ ۲۰ سال کی عُمر میں کارخانہ میں کام کرتے ہوئے اُس کے ہاتھ کٹ گئے تھے۔ اِس حادثہ کے بعد بھی وُہ ۸۰ سال زندہ رہا۔

میری۔این باسویل نامی عورت ۱۰۱ سال کی ہو کر مری۔ وُہ لڑکیوں کے سگریٹ پینے کے بہت برخلاف تھی۔ تین عورتیں ۱۰۲ سال کی عُمر پوری کر کے پرلوک سدھاریں اور ایک ۱۰۳ سال کی ہو کر۔ مسز کیتھرائن کننگھم کا انتقال ۱۰۴ برس کی عُمر میں ہؤا۔ آخر دم تک وُہ کام کرتی رہی۔ اُسے ۸۰۔۹۰ سال پہلے کا وُہ وقت یاد تھا جب ولایت

میں بھی قحط پڑا کرتے تھے، پھر بھی بوڑھے لوگوں کے سوبھاو کے مطابق وُہ یہی کہا کرتے تھے کہ پہلے کا زمانہ بڑا اچھا تھا۔

ایک عورت کا ۱۰۵ سال کی عمر میں دیہانت ہوا۔ شارٹ میریٹ نامی عورت ۱۱۱ سال کی عمر میں مری۔ ۱۰۵ سال کی عمر تک وُہ دھوبی خانہ میں کام کرتی رہی۔ برجیکیٹ فائل نامی عورت مرنے کے وقت ۱۱۵ سال کی تھی۔ اور اُس نے کبھی ریل یا بس میں سفر نہیں کیا تھا۔ اُسے مکھن اور چھاچھ بہت بھاتا تھا۔

پیرس یونیورسٹی کے پروفیسر ڈاکٹر الیگزنڈر گیسنٹ ۱۰۳ سال کے ہوکر مرے، آپ میں آخیر دم تک کام کرنے کی طاقت تھی۔ اور آپ کی دماغی طاقت میں بھی کوئی تبدیلی واقع نہیں ہوئی تھی۔ سوئیٹزرلینڈ کا ایک شخص ۱۰۲ سال کا ہوکر مرا۔ اپنے آخری وقت تک وُہ باقاعدہ اپنی گھڑی کی فیکٹری میں کام کرتا رہا۔ نیوزی لینڈ کا ٹامس ہنگر نامی ایک شخص ۱۰۴ سال زندہ رہا۔ موت کے وقت اُس کے خاندان کے پورے ۱۰۰ ممبر تھے۔ ہنگری کا بھی ایک شخص اِتنی ہی عمر میں مرا۔ رومانیہ کا ایک شخص ۱۰۷ سال کی عمر میں خودکشی کر کے مرا۔ خودکشی کا سبب یہ تھا کہ اپنے سب دوستوں اور ساتھیوں کا انتقال ہوچکنے کی وجہ سے اُسے زندگی بالکل پھیکی اور سُنسان دکھائی پڑنے لگی تھی۔ روڈیشیا کی ایک عورت پورے ۱۲۰ برس کی ہوکر مری، اپنے آخری وقت تک وُہ اپنے کھیت میں کام کرتی رہی۔ ماسکو کا ایک شخص کامرید مشکن ۱۲۳ سال کا ہوکر مرا۔ اور یوگوسلاویہ کا ایک شخص ۱۳۱ سال کا ہوکر مرا۔

کینیڈا کی آبادی صرف ایک کروڑ ہے۔ مگر اِس مُلک میں پچھلے سال ۷ عورتیں اور ۲ مرد ۱۰۰ سال سے اُوپر پہنچ کر مرے۔ ایک عورت ۱۰۱ سال کی ہوکر، دو ۱۰۲ سال کی ہوکر، باقی کی چار بالترتیب ۱۰۳، ۱۱۰، ۱۱۳ اور ۱۱۵ سال کی ہوکر مریں۔ دو مردوں میں سے ایک ۱۰۶ سال کا ہوکر مرا اور دُوسرا ۱۰۸ سال کا ہوکر مرا۔

بڑھاپے کا سائنٹیفک علاج

بڑھاپا کیا دواؤں کے ذریعے دُور کیا جاسکتا ہے؟ مشہور فرانسیسی ڈاکٹر جروسکی کا بیان ہے کہ بڑھاپا صرف جسم کی تھکاوٹ ہے ۔ اس کو دُور کیا جاسکتا ہے مگر اس سے یہ نہیں سمجھ لینا چاہیے کہ بڑھاپا دُور ہونے سے عمر بھی بڑھ جائے گی ۔ بُوڑھے آدمی کے دوبارہ جوانی حاصل کرنے پر اس کی عمر کے سال بڑھ جائینگے ایسا سمجھنا غلطی ہے۔ لیکن بڑھاپے کی روک تھام کرنے پر قوتِ حیات کی چُستی بڑھ جاتی ہے۔ بڑھاپا تھکاوٹ کا ہی دُوسرا نام ہے۔ آجکل تھکاوٹ، کمزوری، بڑھنے کے اسباب ہیں موٹر، ٹیلیفون، ریڈیو اور سنیما۔ کیونکہ یہ ہمارے دماغ کی رگوں کو تکلیف پہنچاتے ہیں۔ اس تکلیف کا لازمی نتیجہ ہوتا ہے تھکاوٹ، کمزوری۔ رات دن کام کاج کی چنتا میں لگے رہنے سے ہمارا دل تھک جاتا ہے ۔ جسم بھی کمزور پڑ جاتا ہے۔ جسم کا دل سے گہرا تعلق ہے۔ اس لئے دل کی چنچلتا جتنی ہی زیادہ ہوگی، جسم کی تھکاوٹ اسی حساب سے بڑھے گی اور اس کا نتیجہ ہوگا "قبل از وقت بڑھاپا"۔

جسم کی اس تھکاوٹ کو دُور کر کے دوبارہ جوانی حاصل کرنے کے کئی طریقے اس وقت مغربی مُلکوں میں رائج ہیں۔ انگلینڈ کے ایک ماہر معالج کا کہنا ہے کہ پچھلے تین سال میں انگلینڈ کے ایک لاکھ بُوڑھے اور ادھیڑ مردوں عورتوں نے بڑھاپے کو دُور کرنے والے جدید طریقۂ علاج سے دوبارہ جوانی، تندرستی اور طاقت حاصل کی ہے ۔ اس طرح پھر سے جوانی حاصل کرنے والے اشخاص میں بڑے بڑے سیاست دان، مدبّر، شہرۂ آفاق ناول نویس، ایکٹر و ایکٹرسیں، بیوپاری، بینکر اور مشہور اخبار نویس ہیں ۔

۲۲ سال پہلے جب وارنف نے بندر کے گلے کی گلٹی انسان کے جسم میں داخل

کر کے اور ڈاکٹر سٹینگ نے مخصوص غذا کے ذریعے بڑھاپے کو دُور کرنے کا دعویٰ کیا تھا، اُس وقت لوگوں نے اُن کا مذاق اُڑایا تھا لیکن آج لوگ اِس حقیقت سے واقف ہیں، وُہ جانتے ہیں کہ سائینس نے اِس ناممکن بات کو بھی ممکن ثابت کر دکھایا ہے۔ اور پھر سے جوانی حاصل کرنا اِس وقت ایک سچائی ہی نہیں ہو گئی ہے بلکہ اکثر لوگوں کے لئے وُہ سہل بھی ہو گئی ہے۔

اِتنا ہی نہیں، بلکہ بہُت سے ذمہ وار سائینسدان تو یہاں تک کہنے کی جرأت کرتے ہیں کہ آئندہ چند سالوں کے اندر ہی ۴۰ سال سے زیادہ عُمر کا ہر ایک مرد عورت اسی طرح اس علاج کا آسرا لیگا جیسے آج وُہ دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس جایا کرتا ہے۔

دوبارہ جوانی حاصل کرنے کے لئے جو طریقے اس وقت کام میں لائے جا رہے ہیں، اِن کی بدولت سائینسدانوں نے :۔

پیدائش سے ہی گنجے سر والے لوگوں کے سر پر بال اُگا دئے ہیں۔

۶۰ سال کی بُڑھیا کو ۲۰ سال کی جوان لڑکی جیسا رُوپ اور رنگ حاصل کرا دیا ہے۔ بُوڑھے مریضوں کی کھال اور گالوں پر پانچ دِنوں کے اندر ہی تندرستی اور جوانی کی سُرخی اور رونق پیدا کر دی ہے۔

دوبارہ جوانی لانے کے لئے اِس وقت پانچ قسم کے علاج عمل میں لائے جا رہے ہیں۔ اِن میں ڈاکٹر وارنف اور ڈاکٹر سٹینگ کے طریقۂ علاج کا پہلے ہی ذکر ہو چُکا ہے۔ وائنا کے ڈاکٹر ڈوبلر جسم کے اندر ایک خاص حصّے میں، سُوئی کے ذریعے کاربالک ایسڈ داخل کر کے اندریوں کی طاقت کو بیدار اور تیز کرنے میں کامیاب ہوئے ہیں۔ مگر اِس کا اثر صرف ایک سال تک قائم رہتا ہے۔

ایک اور طریقہ یہ ہے کہ بیل کے جسم سے SERUM لے کر عورت مرد کے جسم میں داخل کرانے سے بُڑھاپا دُور ہوتا ہے لیکن اِس کا اثر بھی تین ہفتے تک ہی

قائم رہتا ہے۔

ڈاکٹر جردسکی تندرست جوان مرد عورت کے خون کو ادھیڑ شخص کے جسم میں داخل کرکے بڑھاپے کو روکنے کی کوشش کر رہے ہیں۔

مہرٹفورڈ شائر کی لیبارٹری میں اس وقت جو جوہر حیات تیار کیا جا رہا ہے اُس کے استعمال سے حیرت انگیز نتائج نکل رہے ہیں۔ یہ دعوےٰ کیا جاتا ہے کہ اس کے ذریعے آدمی کی عمر ۱۰-۱۵ یا ۲۰ سال تک بڑھ جائے گی۔ ۴۵ اور ۸۰ سال کے درمیان کی عمر والے کم سے کم ۱۰ ہزار مردوں عورتوں نے اس علاج سے دوبارہ جوانی حاصل کی ہے۔ عمل یہ ہے کہ کچھ جانوروں کی گلٹیوں سے —— جب اُن میں قوّتِ حیات تیز ہوتی ہے —— ایک قسم کا رس نکالا جاتا ہے۔ اور اس رس کا انجکشن انسانی جسم میں کیا جاتا ہے۔

کہا جاتا ہے کہ اگر ۴۵ برس کی عمر والا آدمی اس نئے علاج کو شروع کرے اور اسے باقاعدہ طور سے جاری رکھے، تو کوئی وجہ نہیں کہ وہ سَو برس تک نہ جئے۔ اور آخیر وقت تک اس کی کام کرنے والی طاقتیں قائم نہ رہیں ؛

عُمر بڑھانے کے قدرتی طریقے

اس طرح کی دریافتیں اگرچہ ابھی زیر تجربہ ہیں، پھر بھی قوم کی تندرستی میں بہت مُفید ثابت ہو رہی ہیں۔ لیکن ہمارے رشیوں نے تو عُمر بڑھانے کے سینکڑوں مکمل اور آزمودہ عمل بتائے ہیں۔ اپنے مُلکی فائدے کے لئے یہاں عُمر بڑھانے کے چند مُفید عمل لکھے جاتے ہیں۔ یہ عمل دو قسم کے ہیں :-

(۱) قُدرتی طریقوں کی پابندی۔

(۲) مقوّی ادویات کا استعمال۔

عمر بڑھانے کے قدرتی طریقے

۱۔ پہلا طریقہ ہوا خوری یا سیر کا ہے۔ یہ تمام طریقوں سے آسان اور زیادہ مفید ہے۔ بچہ، بوڑھا، جوان، مرد، عورت، مریض، تندرست سب کے لئے یکساں مفید ہے۔ کہاوت بھی ہے ۔۔۔ "نہ سو دوا نہ پراتہ کال کی ہوا"۔ ہمارے خیال میں ایسی کوئی بیماری نہیں، جس میں ہوا خوری سے تھوڑا بہت فائدہ نہ ہوتا ہو۔ کھلی ہوا میں گھومنے سے جگر اور پھیپھڑوں کا خون صاف ہو کر طاقت بڑھتی ہے، دل دماغ اور معدہ مضبوط ہو جاتا ہے۔

۲۔ دوسرا طریقہ ورزش ہے۔ ورزش یا کوئی کھیل روز کرنا چاہیئے۔ اس سے جسم مضبوط ہوتا ہے اور سخت غذا بھی ہضم ہو جاتی ہے۔

۳۔ تیسرا ذریعہ صاف پانی کا استعمال ہے۔ پانی صاف کنوئیں کا، جہاں بدبو نہ ہو، جو پتوں اور غلاظت سے پاک ہو، پینا چاہیئے۔ جہاں کا پانی صحت در اور مقوی ہوتا ہے وہاں تندرستی اور عمر بڑھتی ہے۔

۴۔ چوتھا طریقہ موافق غذا ہے۔ غذا اپنی طبیعت کے موافق، سادہ اور وقت پر کھانی چاہیئے۔ سادہ اور موافق غذا عمر اور طاقت بڑھانے والی اور تندرستی کو قائم رکھنے والی ہوتی ہے۔

۵۔ پانچواں طریقہ باقاعدہ نیند ہے۔ رات کے ۹ بجے سے ۵ بجے صبح تک سونا صحت کیلئے مفید ہوتا ہے۔ نیند میں باقاعدگی رکھنے کیلئے پڑھنا لکھنا بھی وزن کا ہونا چاہیئے۔

۶۔ چھٹا طریقہ ہے موسم کے مطابق عمل کرنا۔ سال میں چھ موسم ہوتے ہیں۔ موسم گرما، موسم برسات، موسم سرما، موسم بہار، موسم خزاں، موسم بسنت۔ ہر ایک موسم میں آیور وید طریق سے الگ الگ کھان پان، رہن سہن وغیرہ ہونا چاہیئے۔

۷۔ ساتواں طریقہ صحت افزا رہائش گاہ ہے۔ مکان کھلی ہوا اور سورج کی روشنی

میں ہونا چاہیئے۔تنگ اندھیری گلیوں میں، نچلے فرش پر اُونچے اُونچے مکانوں سے گھرے ہوئے، چھوٹے سے گندے گھر میں رہنا گویا بیماریوں کو دعوت دینا اور عمر گھٹانا ہے۔اِس سلسلہ میں ہمیں انگریزوں کی نقل کرنا چاہیئے۔شہر میں مکان اچھا ہونے پر بھی اگر آب و ہوا موافق نہ ہو تو شہر سے دو چار میل دُور مکان لینا چاہیئے۔ یا سال میں کچھ ماہ کے لئے موافق آب و ہوا میں چلا جانا چاہیئے۔

۸۔ آٹھواں طریقہ ہے جائے پاخانہ کی شُدھی۔قبض رہنے سے سینکڑوں بیماریاں کھڑی ہو جاتی ہیں۔اِس لئے صبح و شام دو بار باقاعدہ پاخانے جانا چاہیئے۔ دائمی قبض والوں کو انگور، نارنگی، خربوزہ، تربوز، بیلگو اور لیموں وغیرہ پھل اور دُودھ، دلیا وغیرہ کا بھوجن کرنا چاہیئے۔

۹۔ نواں طریقہ برہمچریہ ہے۔ہمارے رشیوں کی رُوحانی پیٹنٹ دوا برہمچریہ ہی ہے آج کل جتنی بیماریاں بڑھتی جاتی ہیں، ڈاکٹر لوگ اُن کی مختلف سینکڑوں وجوہات بتلا رہے ہیں۔مگر یہ سب ہمارا وہم ہے۔اصل میں اِن تمام بیماریوں کا سبب برہمچریہ کا پالن نہ ہونا ہے۔

۱۰۔ دسواں طریقہ پربھو بھگتی ہے۔پربھو بھگتی سے بھگوان کے مہان گُنوں کا دِل پر اثر پڑتا ہے۔اور اِس سے انسان کے اندر اُونچے خیالات پیدا ہوتے ہیں۔اُسے اپنی دماغی اور جسمانی طاقت کا علم ہو جاتا ہے، اِس سے وُہ اپنے جسم کو تندرست و مضبوط رکھنے اور دِل کو پاکیزہ بنانے کی پُوری کوشش کرنے لگتا ہے۔

۱۱۔ گیارھواں طریقہ یوگ وِدّیا ہے۔یوگ وِدّیا عُمر بڑھانے کیلئے سب سے مکمّل طریقہ مشہور ہے۔آسن اور پرانا یام سے سخت بیماریاں بھی آسانی سے چلی جاتی ہیں۔

عُمر بڑھانے والے چند آیُورویدک رسائن

جو دوا بڑھاپے کو اور مشہور پوشیدہ بیماریوں کو دُور کر دے اُس کو رسائن کہتے ہیں۔ یہ رسائن روزمرہ کی کھان پان کی غلطیوں سے پیدا ہونے والے جسم کے زہروں کو باہر نکالتی ہوئی بدن کو تندرست بنا کر طاقت پیدا کر دیتی ہے اور جدی نقصوں و کمزوریوں کو دُور کر کے جوان بنا دیتی ہے۔

ہرڑ رسائن۔ ہرڑ کو ماں کی طرح خیر اندیش مانا جاتا ہے۔ اس کی خوراک ۴ ماشہ سے ایک تولہ تک ہے۔ ساون بھادوں میں رات کو بھگو کر صبح نمک کے ساتھ کھاویں یا خشک کوٹ کر اُس میں آدھا نمک ملا کر پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ اسوج کاتک میں ہموزن کھانڈ ملا کر دُودھ یا پانی کے ساتھ۔ مگھر پوہ میں چوتھائی پیپل (مگھ) ملا کر دُودھ کے ساتھ، ماگھ پھاگن میں ہرڑ سے نصف سونٹھ ملا کر دُودھ کے ساتھ۔ چیت بساکھ میں شہد ملا کر، جیٹھ ہاڑ میں ہموزن گُڑ کے ساتھ کھانے سے سینکڑوں بیماریاں دُور ہوتی ہیں اور طاقت بڑھتی ہے۔

ترپھلا رسائن۔ ہرڑ، بھیڑہ، آملہ ہموزن لیکر کوٹ چھان کر ہموزن کھانڈ ڈال کر صبح شام ایک تولہ تک پانی کے ساتھ کھائیں۔ اِس سے خُون کی صفائی خوب ہو جاتی ہے، کئی بیماریاں دُور ہو کر طاقت بڑھتی ہے۔

برہمی رسائن۔ برہمی بُوٹی کے پتّے ۶ ماشہ۔ بادام ۱۰ دانے۔ داکھ ۷ عدد، مرچ کالی ۱۰ دانے ڈالکر آدھ پاؤ پانی میں گھوٹ چھانکر ایک تولہ مصری ملا کر پی لیں۔ تندرستی، عقل، حافظہ، دماغی طاقت بہت بڑھ جاتی ہے۔ اِس کا چُورن بھی دُودھ سے کھا سکتے ہیں۔

گلو رسائن۔ گلو تازہ ۴ تولہ لیکر گاڑھا رس نکالیں۔ اِس رس کو دُودھ کیساتھ پینے سے بھوک خوب لگتی ہے اور بہت طاقت آتی ہے۔ کئی بیماریاں دُور ہو کر عُمر بڑھتی ہے۔

پانچواں حِصّہ

حسُن و شباب کے پوشیدہ راز

خوبصورتی کا سٹینڈرڈ

جو عضو جتنا مضبوط، کمزور، لمبا، موٹا، پتلا، بھاری، ہلکا، سخت یا ملائم ہونا چاہیئے، اُس سے نہ تو رتی بھر کم ہو اور نہ رتی بھر زیادہ۔ ایسا جسم خوبصورت کہلائے گا۔ ہندوستان میں عورت کی خوبصورتی کا سٹینڈرڈ یہ ہے:-

۱۔ بال کالے، چمکیلے، ملائم، لمبے اور گھنگھرالے ہوں۔
۲۔ گردن قدرے لمبی، بھری ہوئی اور صُراحی دار ہو۔
۳۔ چھاتیاں بھری ہوئیں، اُبھری ہوئیں اور تنی ہوئی ہوں۔
۴۔ کمر اور پیٹ پتلا ہو۔
۵۔ چوتڑ بھاری ہوں۔
۶۔ رانیں بھری ہوئی اور بتدریج پتلی ہوں۔

۷ - پنڈلیاں چھوٹی اور پیر بھی چھوٹے ہوں -
۸ - گلے کی آواز لچکدار اور میٹھی ہو -
۹ - آنکھیں کالی اور مست ہوں -
۱۰ - ہونٹ کچھ پتلے، لال اور مسکراہٹ لئے ہوں -
۱۱ - چال دھیمی اور ایک جیسی -
۱۲ - رنگ سنہری جھلک لئے ہوئے گورا ہو -

مرد کی خوبصورتی کا سٹینڈرڈ یہ ہے :-

۱ - چوڑا ماتھا، گھنگھرالے کالے بال، گھنی مونچھیں -
۲ - خوب چوڑی، ٹھوس، بالوں والی چھاتی -
۳ - لمبے مضبوط بازو -
۴ - پیٹ اور کمر پتلی و چست -
۵ - رانیں اور پنڈلیاں گٹھیلی -
۶ - گہری موٹی آنکھیں -
۷ - سنجیدہ آواز -
۸ - اُجیالا گورا رنگ -
۹ - چست پوشاک - (آروگیہ شاستر)

خوبصورتی اور تندرستی کا رشتہ

خوبصورتی اور تندرستی لازم و ملزوم ہیں - جب تک صحت ٹھیک نہیں ہے، تب تک آپ کے جسم کا ہر ایک عضو ٹھیک حالت میں نہیں ہو سکتا، نہ خون کا دورہ ہی پورے طور پر ہو سکتا ہے - ایک بڑے عالم کا قول ہے کہ خوبصورتی

اصل میں تندرست جسم، تندرست دل اور اچھے مزاج کا نتیجہ ہے۔ حقیقت میں بدصورتی بیماری ہے، اور خوبصورتی تندرستی ہے۔

اس بات کی آپ پرواہ نہ کیجئے کہ آپ کی عمر کیا ہے، چہرے کی بناوٹ کیسی ہے، اور آپ کا رنگ گورا ہے یا کالا۔ ان قدرت کی باتوں میں آپ دخل نہیں دے سکتے۔ لیکن اتنا ہونے پر بھی آپ خوبصورت بننا چاہتے ہیں، تو آپ محبت، رحم، خوشی اور سچائی کو ہمیشہ دل میں رکھیئے، ان کی لہروں کو سوتے جاگتے متواتر خون کے دورہ کے ساتھ جسم میں گھومنے دیجئے، آپ یقیناً خوبصورت بن جائیں گے۔

یہ بات بالکل سچ ہے کہ خوبصورتی اچھے اور نیک خیالات کی عادت ڈالنے سے بڑھائی جا سکتی ہے۔ دل کا اثر ہمارے جسم پر بہت پڑتا ہے۔ اگر دل میں دکھ یا چنتا ہو، تو تندرستی اور خوبصورتی دونو ہی تباہ ہو جائینگی۔ آپ ہزاروں بیواؤں کو دیکھئے، جو پوتر برہمچاری رہنے پر بھی کم عمر، پژمردہ اور بدصورت ہو جاتی ہیں، لیکن سہاگن عورتیں نفس پر قابو نہ رکھنے پر بھی اُن کی نسبت خوبصورت بنی رہتی ہیں، یہ سب دل کے جذبات کا اثر ہے۔

پانچ حسین ترین انگریز عورتوں کے تجربات

مغربی تہذیب کے ساتھ ساتھ ہمارے مُلک کی عورتوں میں بھی خوبصورت بننے کا شوق زور پکڑتا جاتا ہے۔ وہ انگریز عورتوں کی نقل کرنا سیکھ گئی ہیں اور پوڈر، لپ سٹک، روز، مرکولائیڈ وکیس وغیرہ کا استعمال کر خوبصورت بننے کی کوشش کرنے لگی ہیں۔ مگر وہ حقیقی راز سے بہت دور ہیں۔ وہ انگریز عورتوں کی خوبصورتی اور سانچے میں ڈھلے ہوئے جسم کا اصلی راز نہ جان کر محض

فضول کی باتوں کی نقل کر کے ہی خوبصورت بننا چاہتی ہیں۔ اگر وہ انگریز عورتوں کے روزانہ پروگرام کو غور سے دیکھیں، تو اس میں انہیں مطلب کی وہ بہت سی باتیں ملیں گی، جن کی تقلید کرنے سے بہت کچھ حقیقی فائدہ بھی ہو سکتا ہے۔

(۱) انگریز عورتیں کھلی ہوا میں زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھاتی ہیں ہماری بہنیں "پردے کی بیویاں" ہیں۔ ذرا سی ہوا لگنے سے وہ بیمار پڑ جاتی ہیں۔ تھوڑی سی دھوپ لگنے سے وہ مرجھا جاتی ہیں۔

(۲) انگریز عورتیں اپنے کھانے پینے میں بہت محتاط رہتی ہیں۔ وقت پر وہ کھانا کھائیں گی، بھوک سے زیادہ کبھی نہ کھائیں گی۔ اُن کا کھانا سادہ، ہلکا اور طاقت بخش ہوگا۔ ساگ سبزی اور تازہ پھل وہ زیادہ کھائیں گی۔

اس کے برعکس ہماری عورتیں اپنے کھانے پینے میں کبھی احتیاط نہیں رکھتیں۔ اُن کی زبان دن بھر للچایا اور چلایا کرتی ہے۔ وہ دن بھر اوٹ پٹانگ کھاتی رہتی ہیں۔ ہلکا اور سادہ کھانا انہیں ذرا بھی پسند نہیں۔ کھٹی، میٹھی، چٹ پٹی، مصالحے دار اور بھاری چیزیں انہیں بہت بھاتی ہیں۔ وہ سواد کے لئے اکثر بھوک سے زیادہ بھی کھا لیا کرتی ہیں۔

(۳) ہر ایک انگریز عورت کوئی نہ کوئی جسمانی ورزش ضرور کیا کرتی ہے وہ ٹینس کھیلے گی، ہاکی، کرکٹ کھیلے گی، گھوڑے پر چڑھے گی، دو چار میل پیدل گھوم آئے گی، ناچ کرے گی وغیرہ۔

ہماری عورتوں کو جسمانی محنت کے نام سے ہی بخار چڑھ آتا ہے۔ انجام کار ہماری عورتوں کا جسم بھدا ہو جاتا ہے۔ وہ انگریز عورتوں کے خوبصورت ملائم اور سڈول جسم کو دیکھ دیکھ کر رشک کرنے لگتی ہیں اور اپنے سے نفرت۔ لہٰذا وہ بھی اُن کی ہی طرح خوبصورت بننے کے لئے اُن کی نقل کرنے لگتی ہیں، مگر ان

کی خوبصورتی کے اصلی راز کو جاننے کی کوشش نہیں کرتی ہیں۔
انگریز عورتوں کی خوبصورتی کا اصلی راز کیا ہے ؟ اپنے کو خوبصورت
بنائے رکھنے کے لیئے وہ کونسے طریقے اختیار کرتی ہیں ؟ یہ بتلانے کے
لئے یہاں دو چار مشہور اور خوبصورت انگریز عورتوں کے بیانات درج
کر دینا غیر مناسب نہ ہوگا :-
مِس ہیلن گاہگن دُنیا کی سات حسین عورتوں میں سے ایک ہیں
اُن سے ایک بار پوچھا گیا کہ آپ خوبصورت بنے رہنے کے لئے کیا
کرتی ہیں ؟ جواب میں اُنہوں نے کہا ——— "مَیں نہ تو دودھ میں نہاتی
ہوں اور نہ شمپین ہی استعمال کرتی ہوں - اس طرح کی بناوٹی چمک دینے
والی چیزوں سے کوئی عورت خوبصورت نہیں بن سکتی - مَیں تو سہل خوبصورتی
کی پریمی ہوں - میرے خیال میں صاف ہوا اور آکسیجن خوبصورتی حاصل کرنے
کے لئے سب سے ضروری ہیں - ان کے بغیر چمڑے کی قدرتی خوبصورتی پھیکی
پڑ جاتی ہے - چمڑا بغیر ہوا کے، غسل کے، میلا، پھٹا پھٹا سا اور موٹا پڑ جاتا
ہے - اس کمی کو دُور کرنے کے لئے ہمیں کافی صاف ہوا کی ضرورت ہوتی ہے -
یہی وجہ ہے کہ گاؤں میں رہنے والی لڑکیوں کے چہرے پر جو رونق دکھائی
دیتی ہے وہ شہر والیوں کو نصیب بھی نہیں ہوتی - شہر میں رہنے والی عورتوں
کا چمڑا گورا بھلے ہی ہو، مگر ہم اُنہیں خوبصورت نہیں کہہ سکتے - یہی عورتیں اگر
گاؤں میں چلی جائیں تو کافی مقدار میں آکسیجن پانے سے وہ کھِل اُٹھیں - جن
عورتوں کو گھر کی چار دیواری میں رہنا پڑتا ہے وہ اس نعمت سے محروم رہنے
سے پیلی پڑ جاتی ہیں - خوبصورتی حاصل کرنے کے لئے صاف ہوا اور سورج
کی کرنوں کا غسل، دودھ اور گلاب جل کے غسل سے کہیں بڑھ کر ہے - مَیں

ہر اتوار کو یا چھٹی کے دنوں میں شہر میں نہ رہ کر دیہات میں چلی جاتی ہوں"۔

"خوبصورتی حاصل کرنے کا دوسرا طریقہ نیند ہے۔ اس کے بغیر سر بھاری ہو جاتا ہے، آنکھیں چڑھ جاتی ہیں، چہرے پہ جھریاں نظر آنے لگتی ہیں اور دماغ کام کرنے سے جواب دے دیتا ہے۔ کوئی بھی تھکا ہوا شخص خوبصورت دکھائی دینے کی اُمید نہیں کر سکتا۔ میری رائے میں خوبصورتی جسم کے ساتھ جڑی ہوئی ایک چیز ہے جو اپنی روشنی ہمیشہ پھیلاتی رہتی ہے۔ نیند نہ آنے سے، یا نیند نہ لینے سے، یہ روشنی ماند پڑ جاتی ہے اور کبھی کبھی بالکل غائب بھی ہو جاتی ہے۔ مَیں کتنی ہی عورتوں کو جانتی ہوں جو کافی نہیں سوتی ہیں اور اس لئے وہ خوبصورت نہیں ہو سکتیں۔ اگر وہ کافی سویا کریں، تو وہ سُکھی، جوان اور موہنی بن جائیں۔ مناسب آرام کر لینے سے آپ کے جسم کے چمڑے میں ملائمت اور آپ کی رگوں میں کھنچاؤ آ جائے گا اور آپ کی شخصیت پھوٹ پڑے گی"۔

"تیسرا طریقہ ہے غسل۔ مَیں سمجھتی ہوں کہ ہم لوگ کافی نہیں نہاتے۔ مَیں دن بھر میں تین چار بار گرم یا ٹھنڈے پانی سے غسل کرتی ہوں۔ گرم پانی کے غسل سے تھکاوٹ دور ہوتی ہے اور ٹھنڈے پانی کے غسل سے جسم کو طاقت حاصل ہوتی ہے۔ غسل چمڑے کے لئے نہایت ضروری ہے۔ اس سے وہ چُست، مَیل یا زہر سے مبرّا، اور صحتور ہو جاتا ہے۔ دیر تک پانی میں پڑے رہنا میرے لئے دل بہلاؤ کا ذریعہ ہے۔ جب مَیں اپنے گاؤں میں جاتی ہوں تب دریا میں تیرتی اور کھیل کود کرتی ہوں۔ لڑکپن ہی سے مجھے تیرنے کی تعلیم دی گئی ہے۔ تیرنا خوبصورتی حاصل کرنے کی اعلےٰ ورزش ہے"۔

"جو خوبصورت بننا چاہتی ہیں۔ اُنہیں اپنے بھوجن پر بھی دھیان رکھنا نہایت ضروری ہے۔ بھوجن سادہ، ہلکا اور زود ہضم ہونا چاہیئے۔ آپ کو کافی

پانی بھی پینا چاہیئے - پانی آپ کے جسم کو صاف، آزاد اور زندہ رکھتا ہے - یہ ممکن نہیں کہ آپ اپنے جسم میں زہر داخل کریں اور خوبصورت بننے کی خواہش رکھیں - اسی لئے مَیں سگریٹ نہیں پیتی - تمباکو ہمارے ہاضمے کو خراب کر دیتا ہے - قبض خوبصورتی کا سب سے بڑا دشمن ہے "

ویب ڈانئل کا نام کافی طور پر مشہور ہے - اُس کا جسم نہایت خوبصورت اور لچکیلا، رنگ گُلاب کے پھُول کی طرح خوشنما ہے - وزن میں وہ صرف ۱۱۱ - پونڈ ہے، مگر ہے بڑی چُست اور پھُرتیلی -

ایک بار جب اُس سے اُس کی خوبصورتی کا راز پُوچھا گیا تو اُس نے مسکراتے ہوئے کہا ——— "مَیں پھل اور ہری ساگ سبزی بہت کھاتی ہوں اگر کوئی مجھ سے پُوچھے کہ خوبصورتی حاصل کرنے کے لئے کِس طرح کا بھوجن کیا جانا چاہیئے تو میرا نُسخہ یہ ہوگا :-

۱ - پھل پھُول اور ساگ سبزی خُوب کھاؤ -
۲ - کھٹائی مصالحے اور میٹھا بُہت ہی کم کھاؤ -
۳ - مانس اور شراب مت پیو -
۴ - ٹھیک وقت پر سادہ، ہلکا اور صحت بخش بھوجن کرو -
۵ - روز کِسی نہ کسی طرح کی کسرت ضرور کرو -
۶ - سویرے خالی پیٹ ایک گلاس گرم پانی میں لیموں نچوڑ کر پیا کرو -
۷ - خُوب سوؤ - "

ویب ڈانئل کا یہ بھی کہنا ہے کہ خوبصورت بنے رہنے کے لئے یہ بُہت ضروری ہے کہ چنتا کو پاس نہ پھٹکنے دیا جائے - ہمیشہ خوش رہنا ضروری ہے -
ڈولرس کسٹیلو بھی ۱۱۱ پونڈ وزن کی بُہت خوبصورت لیڈی ہے -

سُنہری بال اور گلابی گال اس کی پیدائیشی جاگیر ہے۔ اس کا کہنا ہے کہ خوبصورتی کے لئے صرف دو باتوں کی ضرورت ہے:-

۱۔ سادہ بھوجن، جس میں پھل پھول زیادہ ہوں ——— اور

۲۔ کسرت

ڈولرس گھومنے پھرنے کو بھی بہت فائدہ مند سمجھتی ہے۔ اُس کا کہنا ہے کہ جو عورت کھُلی ہوا میں زیادہ سے زیادہ وقت تک گھومتی پھرتی رہتی ہے، اُس کی صحت اور خوبصورتی سچ مچ اچھی رہتی ہے۔

نورما شرر حد درجے کی خوبصورت ایکٹرس ہے۔ اُس نے اپنی خوبصورتی کا راز بتاتے ہوئے ورزش پر زیادہ زور دیا ہے۔ بھوجن پر خاص دھیان رکھنے کی تاکید کرتی ہے۔ اس کا بھی کہنا ہے کہ پھل پھول زیادہ کھانے سے بدن کا رنگ خوبصورت ہو جاتا ہے، اور صحت بھی اچھی رہتی ہے۔ ٹھنڈے پانی کا غسل بھی خوبصورتی بڑھانے میں مددگار ہوتا ہے۔

دُنیا کی حسین ترین ایکٹرس "**میری پکفورڈ**" کو کون نہیں جانتا۔ اُس کی چُستی، پھُرتی، لڑکیوں کی سی شوخی، جوانوں جیسا الھڑپن کِسے نہیں بھاتا۔ رُوپ کے لئے تو وُہ "دُنیا کی موہنی" مشہور رہی ہے۔ اس نے اپنی خوبصورتی اور تندرستی کے متعلق صرف اِتنا ہی کہا ہے "میں دِن بھر مشین کی طرح کام کیا کرتی ہوں اور رات کو بے فکر ہی سے ٹانگ پسار کر سوتی ہوں۔ میں کبھی بھوک سے زیادہ نہیں کھاتی۔"

گریٹا گاربو نے اپنی خوبصورتی کا راز ان الفاظ میں بیان کیا ہے:-

"بھوجن اصل میں کس طرح کیا جاتا ہے، یہ میں نے اپنی جنم بھومی سویڈن چھوڑ امریکہ آتے پر ہی جانا اور شائید میں اب یہ دعویٰ کے ساتھ کہہ سکتی ہوں

کہ میری صحت اور خوبصورتی میں اب بالکل کوئی نقص نہیں ہے۔"
بھوک سے زیادہ کھانا دُنیا میں سب سے بڑا پاپ ہے۔ اس پاپ کے کرنے والے کو قدرت سزا دئے بغیر نہیں رہتی۔ اسی سزا سے بچنے کے لئے مَیں نے اپنا بھوجن باقاعدہ کر لیا ہے۔ ناشتہ کے وقت مَیں لیموں یا سنگترے کا رس، مکھن لگا ہوا ٹوسٹ اور ایک گلاس دُودھ لیتی ہوں۔ مَیں بغیر مصالحے کی ترکاری زیادہ کھاتی ہوں۔ مَیں بھوک سے زیادہ کبھی نہیں کھاتی تھوڑی کسرت بھی مَیں بلاناغہ روز کر لیا کرتی ہوں۔"
ان بیانات سے یہی ظاہر ہوتا ہے کہ ہری ساگ سبزی، تازہ پھل، سادہ بھوجن اور روز کی کسرت جسم کی تندرستی اور خوبصورتی کیلئے بہت ضروری ہیں۔

سر کے بالوں کی خوبصورتی کا راز

نرم، لمبے، گھنے اور چکنے بال ہونا تندرستی کی نشانی ہے۔ تندرست عورتوں مردوں ہی کے سر پر ایسے سُندر اور مضبوط بال رہتے ہیں۔ ایشور نے جنہیں اچھے بال دئے ہیں، اُنہیں چاہیئے کہ وہ انہیں خوب سنبھال کر رکھیں۔
مغرب کے اُستادانِ فن نے حُور کی جو دلکش تصویر بنائی ہے، اُس میں اُس کے اِتنے لمبے اور گھنے بال دکھائے گئے ہیں کہ وہ ستر ڈھانکنے کے لئے پردہ کا کام دیتے ہیں۔ بال سنگار میں لکھا ہے کہ ایک انگریز رئیس زادی لیڈی گڈیوا کے بال اتنے لمبے لمبے اور گھنے تھے کہ وہ گھوڑے پر سوار ہو کر بغیر کپڑے پہنے بازار سے گذر جاتی تھی۔ اس کے بال ستر ڈھانکنے کا کام دیتے تھے۔ امریکہ کے ڈاکٹر وِلسن نے ایک ۲۸ سالہ عورت کے بال پونے چھ فٹ لمبے بیان کئے ہیں۔

سیام کی ایک رانی کے سر کے بال زمین پر لوٹتے ہوئے چلتے تھے۔ ولائیت کی ایک ایکٹرس کھڑے ہو کر اپنے سر کے بالوں سے پاؤں ڈھک سکتی تھی۔ ۱۸۶۳ء میں پیرس کی ایک نمائیش میں ۶ فٹ ۲- انچہ لمبا

بال دکھایا گیا تھا۔ میرو کے فِڈ نامی ایک شکاری کے سر کے بال ۱۲ فُٹ لمبے تھے۔ ابھی پچھلے دنوں اخبارات میں چھپا تھا کہ الہ آباد اردکنبھی کے موقعہ پر وہاں ایک سادھُو کے سر پر دس فٹ لمبے بال دیکھے گئے۔ مسا چوسٹ کی ایک عورت کے بال چھ فٹ لمبے بیان کئے جاتے ہیں۔ بال بیچنے والے ایک سوداگر نے اسے ساڑھے تین ہزار روپیہ دے کر اس کے بال خریدنے کی ہر چند کوشش کی، مگر اس لیڈی نے اپنے حسن کے تاج کو بیچنے سے صاف انکار کر دیا، جس سے ظاہر ہے کہ عورتیں اپنے لمبے گھنے بالوں کو کیسا قیمتی سمجھتی ہیں۔ ہمارے مُلک میں بنگال اور بمبئی کی عورتوں کے بال عام طور پر بہت خوبصورت، لمبے اور گھنے ہوتے ہیں۔

پنجاب، یو۔پی اور راجپوتانہ وغیرہ میں عورتوں کے بال بنگال اور بمبئی کی عورتوں کی طرح کیوں بہت لمبے اور گھنے نہیں ہوتے؟ اس کا سبب شمالی ہند کا پرانا ضرر رساں دستور ہے۔ سر دھونے کے بعد بال گوندھے جاتے ہیں۔ پھر ۸۔۱۰ دن تک نہیں کھولے جاتے۔ گرد وغیرہ اُڑ کر بالوں پر پڑتی اور جمتی رہتی ہے، اس طرح میل بالوں کی جڑوں میں جم جاتا ہے، جس سے جراثیم پیدا ہوتے ہیں، بدبُو آنے لگتی ہے اور کئی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ بنگال، مدراس اور بمبئی میں یہ دستور نہیں ہے۔

بالوں کو دھونے کے مُختلف طریقے

سر کو گوندھ رکھنا بہت نقصان دہ ہے۔ اس سے نہ صرف صحت ہی بگڑتی ہے بلکہ بالوں کی خوبصورتی بھی ماری جاتی ہے۔ مغربی ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ روز بال دھونے سے اُن کی رنگت بگڑ جاتی ہے۔ ممکن ہے، کسی

حد تک یہ بات ٹھیک ہو، کیونکہ روز دھونے سے بال سڑ کر جلد سفید ہو سکتے ہیں۔ لہٰذا چاہیئے کہ عورتیں کم سے کم ہر ہفتہ اور مرد ہر دُوسرے دن بالوں کو دھویا کریں۔

سر کے بالوں کو دھونے کے لئے عموماً صابن، آملہ، چھاچھ، کھلی، مُلتانی مٹی وغیرہ کا استعمال ہوتا ہے۔ چھاچھ سے بال ملائم اور چمکیلے ہو جاتے ہیں۔ لیکن اگر اُسے خُوب دھو کر صاف نہ کر دیا جائے، تو بالوں میں بدبُو پیدا ہو جاتی ہے۔ صابن بھی کثرت سے استعمال کیا جاتا ہے۔ مگر گھٹیا صابن بالوں کے لئے کس قدر ضرر رساں ہوتا ہے، یہ بُہت کم آدمی سمجھتے ہیں۔ سر دھونے کے لئے ہمیشہ نرم قِسم کا بڑھیا صابن استعمال کرنا چاہیئے۔ صابن لگا کر دھیرے دھیرے ہلکے ہاتھ سے بالوں میں جھاگ پیدا کرنا چاہیئے، اور تھوڑا تھوڑا گُنگُنا پانی ڈالتے جانا چاہیئے۔ جب سب مَیل دُھل کر باہر آجائے، تب ٹھنڈے پانی سے بالوں کو اچھی طرح دھو ڈالنا چاہیئے۔ اِس طرح بال نہایت صاف، ملائم، چمکیلے اور گھنے ہو کر ایک ایک کِھل جائیں گے۔

ولایتی صاف کیا ہوا سہاگہ، جس کو بورک ایسڈ کے نام سے پُکارا جاتا ہے، بالوں کو دھونے کے لئے بُہت اچھا ہے۔ ایک پُڑیا تھوڑے گُنگُنے پانی میں گھول کر اس سے بالوں کو دھونا چاہیئے۔ بعد کو خُوب مَل کر صاف پانی سے بالوں کو اچھی طرح دھو لیا جائے۔ اس سے سر کی مَیل، سِکری، مٹی وغیرہ صاف ہو جاتی ہے۔

۵ یا ۷ ریٹھے توڑ کر گرم پانی میں ڈال دئے جائیں، تو وہ پھُول جائیں گے۔ پھر ہاتھ سے رگڑ کر جھاگ سی بنا لی جائے۔ اور اُس سے بالوں کو دھویا جائے۔ بال خُوب صاف نِکل آئیں گے۔

آملہ بالوں کو سیاہ اور چکنا کرتا ہے۔ دماغ کو بھی ترادت دیتا ہے۔ آملہ کا چورن کر کے رات کو پانی میں بھگو دینا چاہیئے، اور پھر نہانے کے وقت سرسوں کے تیل میں اُسے پیس کر بالوں پر خوب ملنا چاہیئے۔ اِس سے بال مضبوط، لمبے، چکنے اور کالے ہوتے ہیں۔

کنگھی کرنے میں احتیاط کی ضرورت

جو عورتیں اپنے بالوں کو خوبصورت اور مضبوط بنانا چاہتی ہیں، اُنہیں چاہیئے کہ وُہ علی الصبح اُٹھ کر سب سے پہلے اپنے بالوں کو ۵ منٹ تک کنگھی کریں۔

جب تک بال بالکل نہ سوکھ جائیں، اُن میں کنگھی نہیں کرنا چاہیئے۔ نرم سوکھے تولیے سے بہت ہلکے ہاتھوں سے بالوں کو جھاڑتے ہوئے جلدی جلدی رگڑنا چاہیئے، جس سے اُن کا پانی خشک ہو جائے۔ آگ کے سامنے یا دھوپ میں بیٹھ کر بال سکھانا ٹھیک نہیں۔

کنگھی ہمیشہ ایسی استعمال کریں، جس کے دانت جڑ تک چھدے ہوئے ہوں، جس سے اُن میں بال اُلجھیں نہیں اور میل جمے نہیں۔ دُوسرے وُہ نوکیلے نہ ہو کر گول ہونے چاہئیں تاکہ بالوں کو توڑیں نہیں۔

عام طور پر عورتیں کنگھی کرنے کا مقصد یہ سمجھتی ہیں کہ بال سیدھے ہو جاتے ہیں، لیکن کنگھی کرنے کا اصل مقصد تو بالوں کی کسرت ہے، جس سے بال بڑھتے اور سُندر ہوتے ہیں۔ ہر ایک عورت مرد کو دن میں کم از کم دو بار کنگھی یا بُرش ضرور

کرنا چاہیئے ۔

کنگھی کرنے میں اس بات کی احتیاط رکھنی چاہیئے کہ اُس کی رگڑ چمڑی پر نہ پڑے ۔ اُس سے صرف بالوں کو سُلجھا دیا جائے ۔ پھر کنگھی سے چمڑی کی سطح کو دھیرے دھیرے رگڑا جائے اور بالوں کو ہلکے ہاتھ سے جھٹکا دیا جائے ۔ اس طرح کنگھی کے ذریعے بال اور اُن کی جڑوں کو صاف اور سُتھرا بنایا جانا چاہیئے ۔

کنگھی کو ہمیشہ صاف اور بہ حفاظت رکھنا چاہیئے ۔ کنگھی کو تیل لگتا ہی رہتا ہے ۔ اگر اُسے ساتھ ساتھ پونچھ کر صاف نہ کیا جائے تو اُس پر مَیل جم جاتی اور چند ہی دنوں میں اِس میں بدبُو پیدا ہو جاتی ہے ۔ جب کنگھی میں بُو آنے لگے یا وُہ بہت گندی ہو جائے تو اُسے بدل دینا ہی اچھا ہے ۔ وُرنہ اُبلتے ہُوئے پانی میں تھوڑا سوڈا مِلا کر اُس سے کنگھی خوُب صاف کر لینی چاہیئے ۔

ہر ایک کی کنگھی الگ رہنی چاہیئے ۔ گھر بھر کے لئے ایک ہی کنگھی ٹھیک نہیں ۔

تیل کیسا اور کِس طرح لگانا چاہیئے؟

گیلے بالوں میں تیل نہیں لگانا چاہیئے ۔ سر دھونے کے بعد بالوں کو اچھی طرح خُشک کر کے تیل لگانا چاہیئے ۔

بالوں میں تیل لگانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ بالوں کی جڑوں کو تیل سے تر کر کے خوُب مالش کی جائے ۔ ہفتہ میں ایک یا دو مرتبہ اچھی طرح تیل کی مالش کرتے رہنے سے بالوں کی جڑیں مضبوُط ہو جاتی ہیں ۔

ہئیر آئیل کے نام سے جو گھٹیا بڑھیا ہزاروں قِسم کے خوشبُودار تیل بازار میں آپ کو ملتے ہیں ، اُن میں وائٹ آئیل مِلا رہتا ہے ، جو بالوں کے لئے زہر

سے کم خطرناک ثابت نہیں ہوتا۔ ایسے تیل بالوں کی جڑوں کو تباہ کرتے، گنج پیدا کرتے اور آنکھوں اور دماغ کو خراب کرتے ہیں۔

ناریل کا تیل عورتوں کے لئے اچھا ہے۔ کیونکہ اِس سے بال بڑھتے اور کالے ہوتے ہیں، دماغی بیماریوں کے لئے دوا کا کام بھی دیتا ہے۔ لیکن اِس میں چکناہٹ زیادہ ہوتی ہے۔ اِسے دُور کرنے کے لئے اگر ایک سیر تیل میں دو تولہ سوڈا ملا کر قدرے گرم کر کے نتھار لیں تو چکناہٹ بُہت کچھ کم ہو جاتی ہے۔

سر کو سب سے زیادہ فائدہ کرنے والا تیل روغن بادام ہے۔ اگر خالص بادام کا تیل آپ کو ہمیشہ مل سکتا ہے، تو آپ سمجھئے، اِس سے بہتر چیز آپ کے لئے

دُوسری ہو ہی نہیں سکتی - یہ تیل نہ صرف بالوں کو مضبُوط کرتا ہے، بلکہ دماغ اور آنکھوں کو تقویت دیتا ہے۔

تِرپھلا، مہندی، حِنا، کیوڑا، بیلہ، موتیا، چندن اور آملہ کے تیل بھی بالوں کے لئے بہُت فائدہ بخش ہیں۔ اِن سے بال کالے اور مضبُوط ہوتے ہیں اور جلد گِرتے نہیں۔

سردی کے دِنوں میں کڑوا تیل بالوں کے لئے نہایت مُفید ہے۔ یہ بالوں کو کالا کرتا اور دماغ کو تقویت بخشتا ہے۔ گرمی کے دنوں میں ٹھنڈے تیل زیادہ لگانے چاہیئں۔ سفید تِل میں یُوکلپٹس آئل مِلا کر لگانا گرمی سے پیدا ہُوئے دردِ سر کو دُور کرتا ہے۔ نزلہ اور زکام کے لئے بھی مُفید ہے۔

بالوں کو لمبا کرنے والے تیل کا نُسخہ

یہ تیل بالوں کو بڑھانے اور اُن کے اکثر امراض کو دُور کرنے کیلئے بہُت مُفید چیز ہے۔ **نُسخہ** :- آبِ چقندر ایک سیر۔ آملہ خُشک ایک پاؤ۔ برگ مہندی آدھ پاؤ۔ برگ وسمہ آدھ پاؤ۔ تیل تِل آدھ سیر۔ پانی ایک سیر۔

پہلے آملہ، برگ مہندی اور برگ وسمہ کو پانی میں ڈال کر آگ پر جوش دیں۔ آگ نرم ہونی چاہیئے۔ جب پانی نصف جل جائے تو آبِ چقندر ڈال دیں۔ جب آبِ چقندر بھی جل جائے تو تیل ڈال دیں۔ اور جب سارا پانی جل جائے، صرف تیل ہی باقی رہ جائے، تو آہستہ سے نتھار کر بوتل میں ڈال لیں۔

یہ نُسخہ کئی بار کا آزمودہ ہے۔ اسکے استعمال سے بال خوب دراز ہوتے ہیں۔

سر کے گِرتے ہُوئے بالوں کے لئے نُسخہ اگلے صفحہ پر درج ہے۔

سر کے گرتے ہوئے بالوں کے لئے لاجواب نسخہ

امریکہ کے ڈاکٹر ولیم جے رابنسن ایم۔ڈی کا مندرجہ ذیل نسخہ گرتے ہوئے بالوں کے لئے خاص طور پر مفید ثابت ہؤا ہے۔اس کے استعمال سے نہ صرف گرتے ہوئے بال گرنے اور جھڑنے سے رک جاتے ہیں بلکہ پہلے سے زیادہ چمکدار اور دراز بھی ہو جاتے ہیں :۔

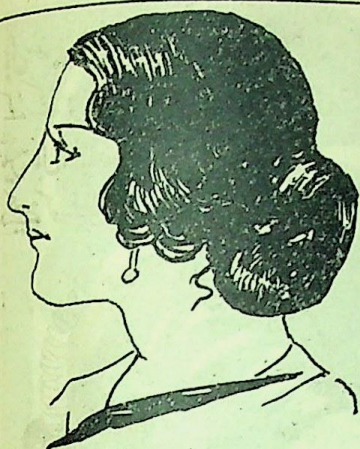
نسخہ :۔ کلورل، جسے کلورل ہائیڈریٹ اور کلورل ہائیڈراس بھی کہتے ہیں، ایک تولہ۔ٹینک ایسڈ، جسے ٹینین اور ڈائی گیلک ایسڈ بھی کہتے ہیں، ایک تولہ۔ٹنکچر کنتھرڈیس دو تولہ۔گلسیرین چار تولہ۔ الکحل یعنی ریکٹی فائیڈ سپرٹ ۳۲ تولہ۔ناریل کا تیل ۲۴ تولہ۔ ارنڈی کا تیل ۸ تولہ۔

پہلی پانچ اشیاء کو آپس میں ملا کر ہلائیں۔ پھر روغن بھی ملا لیں۔ بس تیار ہے +

عورتوں کے بال سنوارنے کے طریقے

سر کے بالوں کو سجانے کے ڈھنگ کئی طرح کے ہوتے ہیں لیکن عام طور پر بال صرف خوبصورتی بڑھانے کے لئے ہی سجائے جاتے ہیں۔ ہندوستان کے کئی علاقوں میں عورتیں بال بہت کھینچ کر باندھتی ہیں۔ میواڑ، مارواڑ وغیرہ بعض صوبوں کی عورتیں بالوں میں گوٹا کناری، گوند، پھول وغیرہ لگا کر سجاتی ہیں۔ مالوہ میں بھی یہی رواج ہے۔عورتوں کا یہ خیال ہے کہ ایسا کرنے سے اُن کی خوبصورتی بڑھ جاتی ہے لیکن سچ پوچھئے تو تندرستی ہی خوبصورتی بڑھانے کا واحد آسان اور رام بان علاج ہے +

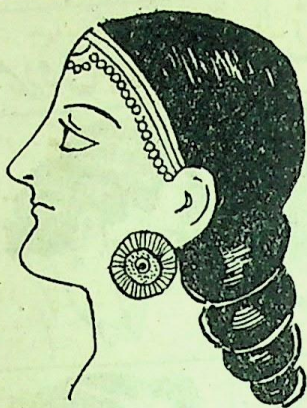
(چڑیاں)

عام طور پر دیہاتی عورتیں بال سنوار کر سر کے پیچھے جُوڑا باندھ لیتی ہیں۔ شہر کی عورتیں اسے فیشن کے خلاف سمجھتی ہیں حقیقت میں صحت کے لئے جُوڑا باندھنا بھی نقصان دہ ہے بالوں میں ہمیشہ ہوا لگتے رہنا چاہیئے۔

کہیں کہیں عورتیں پٹیاں نکال کر سارے سر میں کیاریاں ہی کیاریاں بنا لیتی ہیں۔ پنجاب میں اس کا خاص رواج ہے یہاں کی عورتیں اسے سنگار سمجھتی ہیں۔ لیکن یہ بالوں کی خوبصورتی کیلئے نہایت مُضر ہے۔ بالوں کو اس طرح کبھی نہیں گوندھنا چاہیئے کہ اُن کے اندر ہوا کا گذر ہی نہ ہو سکے۔

(جُوڑا)

پُرانا طریقہ

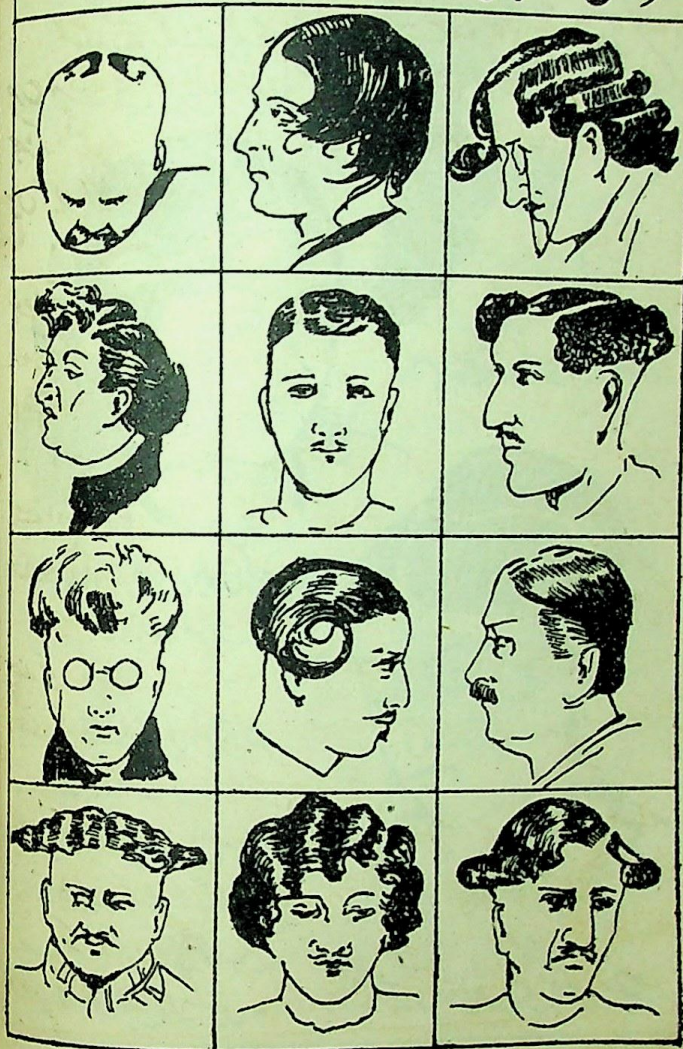
واتسائن کے "کام سوتر" میں جن چونسٹھ (۶۴) کلاؤں کا ذکر ہے، اُن میں بال گُوندھنے کی "کلا" بھی شامل ہے۔ رِگ وید، رامائن اور مہا بھارت میں بھی

بال سنوارنے کے کئی قسم کے طریقے بیان
کئے گئے ہیں۔ اجنٹا کی گپھا کی تصویروں
میں بال سنوارنے کے بے شمار ڈھنگ
دیکھنے کو ملتے ہیں۔ اِن تصویروں کو

(پراچین آریہ ناری کا کیش سنگار)

(اجنٹا کی چِتر کلا میں بالوں کی سجاوٹ کا ایک نمونہ)

دیکھ کر ایک انگریز ماہر آرٹ
نے کہا ہے :-
" اجنٹا کی مورتیوں میں بال سنوارنے
کے جتنے طریقے دکھلائے گئے ہیں،
دوسرے ملکوں کی عورتیں خواب میں
بھی اُن کا تصوّر نہیں کر سکتیں "

(بدھ کے زمانہ کی عورتوں کا کیش سنگار)

مردوں کے بال سنوارنے کے مختلف ڈھنگ!

بالوں کو لمبا، کالا اور ملائم بنانے کے ذاتی تجربے

کاجل جیسے کالے بال چاندی سے سفید کیوں ہو جاتے ہیں؟ ناگ کی طرح لہرانے والے بال برش کی طرح کرڑے کیوں بن جاتے ہیں؟ ٹوٹ کر، جھڑ کر، قبل از وقت، خوبصورتی میں داغ کیوں لگا دیتے ہیں؟ اس سلسلے میں آیورویدہ کہتا ہے :-

(۱) پت یعنی بادی پرکرتی والے آدمی کے بال قبل از وقت ہی سفید ہو جاتے ہیں۔ پت کی پیدائش کھٹائی سے ہوتی ہے اور کھٹی چیز ہمیشہ ویرج کے جرمز کو مارنے والی ہے۔ جو چیز ویرج کے جرمز کے واسطے ضرر رساں ہے، وہ بلاشبہ صحت کو بگاڑنے والی ہے۔ صحت بگڑنے پر بالوں کا پکنا قدرتی ہے۔

(۲) چنتا کی چتا میں ہر وقت جلتے رہنے، ہمیشہ میلا رہنے، اداس رہنے اور دکھ کی بھٹی میں جھلستے رہنے سے، بالوں کی رنگ بنانے والی جڑیں خراب ہو کر بال پک جاتے ہیں۔

یہاں ہم چند ایسے طریقے درج کرتے ہیں، جن پر عمل کر کے بالوں کو چند ہی روز میں خوبصورت، ملائم، لمبا اور کالا بنایا جا سکتا ہے۔

(۱) کم سے کم ۶۰ دن تک دہی سے سر دھو کر ناریل کا تیل ڈالنے سے بال لمبے، کالے اور ملائم ہوتے ہیں۔

(۲) بیری کے پتے گھوٹ کر کچھ دیر سر میں ملے رہو۔ بعد ازاں ٹھنڈے پانی سے دھونے سے بال بڑھتے ہیں۔ کم سے کم ۴۰ دن تک یہ استعمال کرنا چاہیئے۔

(۳) شِکاکائی ایک طرح کی پھلی ہوتی ہے۔ اُسے پانی میں اُبال کر دھونے

سے بال لمبے اور کالے ہوتے ہیں۔ اس کا استعمال کم سے کم تین مہینے تک جاری رکھنا چاہیئے۔

(۴) اُڑد کی دال کے آٹے سے بال دھونے سے بال لمبے ہوتے ہیں، مگر بالوں کی مُلائمی جاتی رہتی ہے۔ اِسکو کم سے کم ۴۰ دن کیا جائے۔

(۵) خُشک آملہ یا ترِپھلا کو رات کو پانی میں بھگو دینا چاہیئے۔ سویرے اُسے رگڑ کر سر میں مل کر ۵ منٹ بعد دھو ڈالنے سے بال لمبے اور کالے ہوتے ہیں۔

(۶) بڑ کی داڑھی کو رات کو پانی میں بھگو کر اُس میں کچھ لوہے کی چیز، کیل وغیرہ ڈال دو۔ صُبح کو خوب مہین رگڑ کر سر میں تھوپنا چاہیئے۔ ۱۰ منٹ بعد ٹھنڈے پانی سے دھو ڈالنا چاہیئے۔ ۴۰ دِن تک ایسا کرنے سے بال مشرطیہ بڑھ جاتے ہیں۔ لیکن اتنا ضرور خیال رکھنا چاہیئے کہ بڑ کے سایہ میں بیٹھنے سے یا رہنے سے بال کم بھی ہو جاتے ہیں۔

(۷) لسوڑہ ایک تولہ۔ گلاب بنفشہ ۶ ماشہ۔ بہیڑے کا چھلکا چھ ماشہ۔ بیدانہ ایک تولہ۔ مصری چار تولہ ——— سب کو کچل کر ڈیڑھ پاؤ پانی میں پکائیں۔ جب آدھ پاؤ باقی رہے، صُبح پی لیں۔ دُودھ چاول کھائیں۔ نمک کا استعمال بالکلُ بند رکھیں۔ ایک مہینہ یہ عمل کرنے سے قبل از وقت پکے ہوئے بال پھر سے کالے ہو جائیں گے۔

(۸) جَو چھلے ہُوئے ۴ تولہ۔ آملہ ایک تولہ۔ ڈیڑھ پاؤ پانی میں کاڑھا کریں۔ آدھ پاؤ باقی رہنے پر ۵ تولہ بنفشہ کا تیل، تِل کے پتّے، برگ خطمی، برگ کدو، ہر ایک ڈیڑھ ڈیڑھ تولہ پکائیں۔ رات کو تیل لگا کر صُبح لیموں ڈال کر نیم گرم پانی سے دھو ڈالیں۔ چند روز کے عمل سے

بال کافی لمبے ہو جائیں۔

(۹) چھوٹے اور کم گھنے بالوں کے لئے نیچے لکھی ترکیب سے کام لینا چاہیئے۔ پہلے سر دھو کر کسی موٹے اور کھردرے تولئے سے خوب رگڑو کہ سر جھلاّ اُٹھے۔ بعد کو بال بڑھانے والے کسی اچھے تیل کو مل کر لگا دو۔ چند روز ایسا کرنے سے بہت کچھ کامیابی حاصل کی جا سکتی ہے۔ کوکا پنڈت کی رائے ہے کہ میٹھے تیل میں مکھیوں کی بیٹ اور ہاتھی دانت کا بُرادا ملا کر پکا دے اور چھان کر رکھ لے۔ رات کو لگا کر سویرے سر دھو ڈالے۔ اس طرح ایک مہینے کے اندر بال دوگنے لمبے ہو جائیں گے۔

بالوں کی تندرستی و خوبصورتی قائم رکھنے کی چند سہل ترکیبیں

(۱) گرم پانی کو کبھی سر میں نہ ڈالیں۔ہمیشہ ٹھنڈے پانی سے بال صاف کریں بالوں کو دھونے کے لئے لسی، دودھ، ملتانی مٹی یا کالی مٹی، خشک آملہ کو پانی میں بھگو کر نکالا ہوا پانی یا تہ پھلا کا ڑھا بہت مفید ہے۔

(۲) بال دھونے کے بعد فوراً باندھ دینے سے اس کی لہریں مر جاتی ہیں۔لہٰذا انہیں سورج کی سہاونی کرنوں اور ہوا میں سکھانا چاہیئے۔سکھاتے وقت انگلیاں ڈال کر انہیں سلجھاتے رہنا چاہیئے۔

(۳) سوتے وقت بالوں کو ہمیشہ کھول دینا چاہیئے اور ان پر اچھی طرح برش یا کنگھی کرنا چاہیئے۔کھول کر سونے میں کچھ دقت ہو تو باریک رومال یا جالی سے ڈھانپ لینا چاہیئے۔

بال اور تندرستی کا گہرا تعلق ہے۔اگر جسم تندرست نہیں ہے تو باہر سے کئے جانے والے تمام طریقے بیکار ہیں۔صحت کو سدھاریئے۔نقلی ٹیپ ٹاپ کو چھوڑ کر قدرت کی گود میں آجایئے۔بال ریشم کی مانند ملائم، چمکیلے کالے اور لمبے بن جائیں گے۔

چہرہ کی خوبصورتی بڑھانے کے مختلف طریقے

چہرہ کی مالش

جو کام اعلیٰ سے اعلیٰ پوڈر اور اُبٹن سے نہیں ہو سکتا ہے۔ وہ چہرہ کی مالش سے ہو سکتا ہے۔سخت حیرانی کی بات ہے کہ کتنا بے فائدہ روپیہ ان چیزوں کو خریدنے میں ضائع کیا جاتا ہے مگر ان سے کہیں اچھا طریقہ ہمارے اپنے ہاتھ میں یعنی ہاتھ کے ذریعہ مالش میں ہے۔چہرہ کے ہر ایک حصہ پر مالش ہونی چاہیئے۔سب سے پہلے ماتھے پر۔اس کے لئے ایک ہاتھ ماتھے پر اور دوسرا

گھوپری کے پیچھے (چوٹی کے نیچے کی طرف) رکھ کر۔ پھر اس کے بعد گردن کے پچھلے حصہ سے ٹھوڈی کے دونوں پہلوؤں میں مالش ہونی چاہیئے۔ اس کا نتیجہ نہ صرف یہی ہوگا کہ خون کی حرکت کے بڑھنے اور صاف خون کے چہرے پر آنے سے چمک بڑھے گی۔ بلکہ چہرہ کے سب پھوڑے پھنسیاں، جن کیلئے بعض وقت ہم زیادہ متفکر رہتے ہیں۔ خود بخود مٹ جاوینگے۔

چہرے کی جھریاں اور اُن کا علاج

چہرے پر "جھریوں کا نمودار" ہونا حُسن وشباب کے لئے کوچ کا پیغام ہے جھریاں اس بات کی علامت ہیں کہ شباب شیب سے بدل رہا ہے اور حُسن کے بہار آفرین گلشن پر خزاں کا دستِ تصرّف دراز ہونے والا ہے انسان کے جسم میں چند ایسے ننھے ننھے غدود ہوتے ہیں۔ جن سے روغن خارج ہوتا رہتا ہے۔ اور یہی چکنائی اعضائے جسمانی کی تروتازگی برقرار رکھتی ہے۔ جب اعضائے رئیسہ کی کمزوری میں روغن پیدا کرنے والے غدود کمزور یا خشک ہوجاتے ہیں تو جسم پر جھریاں پڑجاتی ہیں۔ یہ جھریاں بڑھاپے میں تو بالعموم نمودار ہو ہی جاتی ہیں لیکن کبھی کبھی قبل از وقت بھی نمودار ہوتی ہیں۔ ایسی حالت میں ہمیشہ یہ سمجھنا چاہیئے کہ تفکرات یا زیادہ محنت سے اعضائے رئیسہ کمزور ہو رہے ہیں اور روغن پیدا کرنے والے ننھے ننھے غدودوں کو حالتِ اعتدال برقرار نہیں رکھ سکتے۔

اگر مناسب تدابیر سے کام لیا جائے تو چہرے کی قبل از وقت جھریاں بآسانی دُور کی جاسکتی ہیں۔ اس سلسلے میں سب سے پہلے ضرورت اس بات کی ہے کہ غذا میں کافی احتیاط کی جائے۔ اور ایسی کوئی غذا استعمال نہ کریں۔

جو ثقیل اور زیادہ مرغن ہو۔ پھل روزانہ کھائے جائیں۔ کچے ٹماٹروں کا استعمال چہرے کی جھریاں روکنے کے لئے بہت مفید ہے۔ مچھلی کے تیل میں بھی ان غدودوں کا فعل دائرہ اعتدال پر رکھنے کی قوت کافی ہے۔ جو روغن پیدا کرتے رہتے ہیں۔ ترکاریوں میں گاجر۔ مولی اور شلجم کا استعمال زیادہ مفید ہے۔ روزانہ سوتے وقت ایک گلاس پانی میں لیموں کا تھوڑا سا عرق نچوڑ کر پی لینے سے ہاضمہ درست اور خون صاف رہتا ہے۔ غذا کا خیال رکھنے کے ساتھ ہی علی الصبح چہل قدمی کی عادت بھی اختیار کرنا چاہیئے۔ صبح کی ہوا سے پھیپھڑے صاف ہو کر روغن پیدا کرنے والے غدودوں کو تقویت پہنچاتے ہیں۔

جھریاں عام طور پر سب سے پہلے پیشانی پر یا آنکھوں کے نیچے نمودار ہوتی ہیں۔ جب جھری نمودار ہو۔ تو اس کے دفعیہ کی فوراً ہی کوشش کرنی چاہیئے۔ اگر جھریوں کو آزاد چھوڑ دیا جائے۔ تو وہ بہت تیزی سے بڑھتی ہیں۔ چہرے کی جھریاں دور کرنے کے لئے ایک مفید لوشن درج ذیل ہے :-

گلاب کا عرق ———— ۱۰۰ گرام
ایلم ———— ۱۵ گرام
انڈوں کی سفیدی ———— ۴ عدد
روغن بادام شیریں ———— ۱۵ گرام

ان چیزوں کو آپس میں ملا کر نرم آنچ پر پکائیں۔ یہاں تک کہ وہ گاڑھی ہو کر پائیہ کی شکل اختیار کر لیں۔ رات کو سوتے وقت چہرے کو گرم پانی سے دھوئیں اور کھردرے تولیہ سے خشک کر کے جس مقام پر جھری نمودار ہو۔ اس مرکب کی مالش اوپر سے نیچے کی جانب آہستہ آہستہ کریں۔ جو جھریاں پیشانی

پر نمودار ہوں یا آنکھوں کے نیچے ہوں۔ اُنہیں دُور کرنے کے لئے مندرجہ بالا مُرکّب بُہت مفید ہے ⁂ زنخدان کی جھُریاں معمولی مالش سے دُور نہیں ہو سکتیں۔ اُن کو دُور کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ ایک کھُردرے تولیہ کو خوب سرد پانی میں تر کریں۔ پھر تولیہ کے دونو کنارے ہاتھوں سے پکڑ کر زنخدان کو آہستہ آہستہ رگڑیں۔ اور کبھی کبھی ہاتھوں کو جھٹکا دے کر تولیہ سے ٹھوڑی پر ہلکی ضرب لگائیں۔ سو کر اُٹھنے کے بعد یہ عمل روزانہ پندرہ بیس مرتبہ کرنا چاہیئے۔

دس تولہ شہد میں ایک لیموُں کا رس مِلا کر، چہرہ پر لیپ کر کے پندرہ منٹ کے بعد دھو ڈالیں۔ پندرہ بیس دِن تک لگانے سے جھُریاں غائب ہو جاتی ہیں۔

چیچک کے داغ دُور کرنے کی ترکیب

چہرہ پر چیچک کے داغ ہونے سے چہرہ بدصُورت سا دکھائی دینے لگتا ہے۔ مندرجہ ذیل ترکیب سے چیچک کے داغ مِٹ جاتے ہیں:۔

ہاتھی دانت کا چوُرن، بُورہ اہنی اور بڑھیا صابن۔ تینوں کو پانی میں گھول کر رات کو سوتے وقت داغوں پر لگائیں اور صبح مُنہ کو دھو ڈالیں۔ چند روز ایسا کرنے سے داغ مِٹ جائیں گے۔

بُہت زیادہ چکنے چہرہ کا علاج

بُہت سے مردوں اور عورتوں کے چہرہ پر ہر وقت چکناہٹ سی رہتی ہے۔ جس طرح چہرہ کا رُوکھا پن بیماری کی علامت ہے، اُسی طرح زیادہ چکنا پن بھی ایک قسم کی بیماری ہے، جو خوبصورتی کے لئے نقصان دہ ہے۔ اِس کا علاج

اگر جلدی نہ کیا جائے، تو یہ چہرہ کی رونق اور کھال کے رنگ کو بدل دیتی ہے۔
اِس بیماری کا سب سے بڑا سبب کھان پان کی بدپرہیزی اور ہاضمے کی خرابی ہے۔ جن کے چہرہ پر ہمیشہ چکناہٹ موجود رہتی ہو، اُن کو چاہیئے کہ خوراک سادہ اور زُود ہضم کھائیں، نیز گھی، تیل، انڈے وغیرہ چیزوں کا استعمال بہت کم کر دیں۔ ملائی، مکھن اور دُودھ کا استعمال معمولی طور پر کیا جا سکتا ہے۔ دہی مُفید ہے، وُہ کھائی جا سکتی ہے۔ ہاضمہ کی کمزوری اور پیٹ صاف نہ رہنے پر پانی کا زیادہ استعمال ضروری ہے۔ دِن میں آٹھ دس گلاس پانی پینا چاہیئے۔ نارنگی کا رس، سنگترے کا جُوس، لیموں، ان کا استعمال بھوجن کے ساتھ ضرور کرنا چاہیئے۔ پھل، ہرے ساگ اور سبزی کھانے سے کھال کی چکناہٹ دُور ہوتی ہے۔

مَیلے چہرہ کو نِکھارنے کا ڈھنگ

کئی عورتوں کا چہرہ باوجُود کئی بار دھونے کے بھی مَیلا ہی رہتا ہے اور رنگ نہیں نِکھرتا، لیکن بظاہر ایسا معلُوم ہوتا ہے کہ چہرہ صاف ہو گیا ہے۔ اس کے واسطے ایسا کرنا چاہیئے کہ سجی مٹی دو چمچے لے کر لیموُں کے پانی میں ملا لیں اور اتنی دیر ملاتے رہیں جب تک کہ لیٹی سی نہ بن جائے۔ تیار ہو جانے کے بعد چہرہ پر ملنی چاہیئے۔ اُس کے بعد چہرہ پر ہی اُسے خُشک ہونے کے لئے چھوڑ دیا جائے۔ بعد کو گرم پانی سے چہرہ دھو کر پھر جلدی ہی ٹھنڈے پانی سے دھو دینا چاہیئے۔ چند دنوں کے بعد چہرے کا رنگ صاف شفاف نِکل آئے گا۔ اور رنگ بھی نِکھر جائے گا۔

مہاسہ کی آزمودہ دوائیں

(۱) روزانہ سویرے اُٹھ کر سب سے پہلے کسی بھی ترکیب سے ۲-۳ چھینکیں لے لیا کریں، جس سے ناک سے کچھ مواد روزانہ نکل جایا کرے۔ اِس طرح ۱۵-۲۰ دن کے بعد آگے کو مہاسے نکلنا بند ہو جائیں گے۔ اگر کسی طرح چھینکیں نہ آئیں، تو کاغذ کی بتّی بنا کر یہی کام نکال لیں۔ اب رہا اُن مہاسوں کا علاج، جو کہ نکل رہے ہیں یا آدھے نکلے ہیں۔ اُن پر رات کو سوتے وقت سیسہ کی دھات کو کسی پتھر پر گھِس کر گاڑھا گاڑھا لگا دیں۔ سویرے دھو کر اور تولیئے سے اچھی طرح پُونچھ کر چمیلی کا تیل ۴-۵ بُوند مل دیں۔ اگر سویرے سادہ پانی کے بدلے کسی اچھے صابن سے مُنہ دھو کر کھُردرے تولیہ سے اچھی طرح سختی سے پُونچھ کر تیل لگا دیں تو اور بھی اچھا۔

(۲) مسُور کی دال گائے کے دُودھ میں پیس کر اُبٹن کی طرح روز دو تین بار لگانے سے مہاسے دُور ہو جاتے ہیں۔ اور چہرے کی رونق بڑھتی ہے۔

(۳) چکوترا لیموں کا رس ایک چھٹانک ایک پیالی میں رکھ کر اُس میں ایک آنہ بھر بھُنے ہُوئے سُہاگہ کا چُورن اور تھوڑی سی دانہ دار چینی ملا کر ایک شیشی میں تین چار دن رکھ دیں۔ پھر اُسے دن میں ۳-۴ بار لگائیں۔

(۴) لونگ ۸ عدد، اِندر جَو ۶ ماشہ۔ کچی ہلدی ۱ تولہ۔ تینوں چیزوں کو آک (مدار) کے دُودھ میں پیس کر ایک بڑی گولی بنا کر رکھ دیں اور رات کو پانی میں گھِس کر مہاسوں پر لگا دیں۔ پھر سویرے ٹھنڈے پانی سے مُنہ دھو کر صابن سے دھو ڈالیں۔

(۵) جوانسہ کی پتیّوں کو لوہے کے کھرل میں کوُٹ کر کپڑچھان کر لینا چاہیئے۔ اس سفوُف میں تھوڑا تھوڑا گلیسرین ملا کر کھرل میں خوُب گھوٹ کر مرہم کی شکل کا بنا لینا چاہیئے۔ اور ایک سالم ڈبیہ میں رکھ لینا چاہیئے۔ رات کو سوتے وقت مہانسوں پر خوُب رگڑ دینا چاہیئے۔ صُبح کو گرم پانی ہبین یا آملہ کے پانی سے مُنہ دھونا چاہیئے۔ کسی قسم کے بھی صابن سے مُنہ دھونا مہانسوں کو اور نکالتا ہے اور سخت مضر ہے۔

(۶) دِن میں لگانے کے لئے دُھلی ہُوئی تلی کے تیل میں اِن پتیّوں کو خوُب اُبال کر اور چھان کر رکھ لینا چاہیئے۔ صُبح کو مُنہ دھونے اور دوپہر کو نہانے کے بعد اِسے لگاتے رہنا چاہیئے۔

(۷) پاؤ بھر جوانسہ کی پتّی اور ڈھائی بوتل پانی، ایک المونیم کی پتیلی میں نرم آنچ پر خوُب اُبالا جائے۔ پانی جب نِصف بوتل کے قریب جل جائے تو اُتار کر ٹھنڈا کر کے بوتلوں میں بھر لیا جائے۔ اِس پانی سے دن رات میں کئی مرتبہ مُنہ دھویا جائے۔

گال کو خوبصورت بنانے والے دو قیمتی نسخے
(گول چہرہ)
گلابی فیس پاؤڈر
چہرے کا رنگ وقتی طور پر نکھارنے والا یہ خوشبودار پاؤڈر بیش قیمت
ولائیتی پاؤڈروں کو مات کرتا ہے ۔

زِنک اوکسائیڈ ایک پونڈ۔ نشاستہ (بہت سفید رنگ کا) ۱/۲ پونڈ۔ دونو کو آپس میں خوب مِلا لیں۔ باریک ایسا ہونا چاہیئے کہ چُٹکی میں لینے سے مخمل کی طرح ملائم محسوس ہو۔ عِطرِ گُلاب، اچھی قِسم کا، حسب ضرورت۔ کارمائن، ایک بہت تیز قِسم کا گُلابی رنگ، اِتنا کہ جس سے پاؤڈر کا رنگ حسب منشا گلابی ہو جائے۔ بس پاؤڈر تیار ہے۔

چہرے کی چھائیاں دُور کرنے والا رنگین پاؤڈر

اس کے استعمال سے نہ صرف چہرہ کی رنگت ہی نکھر آتی ہے بلکہ کیل پھنسیاں اور چھائیاں بھی اس کے متواتر استعمال سے رفتہ رفتہ غائب ہو جاتی ہیں۔ دقیقی حسُن پیدا کرنے والے تمام پاؤڈروں کا سرتاج ہے۔

(لمبا چہرہ)

نسخہ :- ابرک سفید کا بے چمک سفوف ایک تولہ۔ سُچّی سیپ کا چُونہ ایک تولہ۔ شنگرف رُومی ایک تولہ۔ خالص بُرادہ صندل سفید ایک تولہ۔ سنگترہ (پھل) کا چھلکا خشک چار تولہ (ابرک سفید کا ملائم کُشتہ بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ سُچّی سیپ کو بہت تیز آنچ پر رکھ کر شگفتہ کر لیں)

تمام ادویہ کو الگ الگ سرمہ کی مانند باریک کرکے آپس میں ملالیں۔ یہی لاجواب فیس پاؤڈر تیار ہے۔ اِس پاؤڈر میں کسی قسم کا رنگ اور خوشبو ملانے کی ضرورت نہیں، اس کا اپنا رنگ ہی بہت دِلفریب اور اپنی خوشبو ہی بہت دلکش ہوگی۔

دِن کو استعمال کرنا ہو تو مغربی پاؤڈروں کے طریقہ سے استعمال کریں۔ رات کو ذرا نم دے کر بطور ہلکے لیپ کے استعمال کریں۔ صبح کسی اچھے صابن سے چہرہ صاف کرلیں۔ چند ہی روز کے استعمال سے چہرہ کی جِلد گُلاب کی پتّی کی طرح نرم اور شاداب نکل آئے گی۔

چہرہ کو خوبصورت بنانے کے دُوسرے طریقے

گلیسرین میں لیموں کا رس ملا کر رکھ لیں، ہر روز صبح مُنہ دھو کر لیموں ملے گلیسرین کی مُنہ پر مالش کریں۔ اس سے چمڑا نرم ہوتا ہے اور رنگ نکھرتا ہے۔

تازہ گرم دُودھ سے مُنہ دھونے سے رنگ صاف ہوتا ہے۔ اور خوبصورتی بڑھتی ہے۔

سردیوں میں صبح کسی باغ میں جا کر چھوٹے چھوٹے پودوں پر جو اوس پڑی ہو اُسے ایک کپڑے میں اکٹھا کریں۔ جب کپڑا بھیگ جائے تب اس

کپڑے سے آہستہ آہستہ چہرے کو ملیں۔ پھر گھر جا کر اور گرم کمرے میں بیٹھ کر نرم کپڑے سے مُنہ کی آہستہ آہستہ مالش کریں۔ جب چہرہ سُوکھ جائے، تب ملنا بند کر دیں۔ اس طرح چہرہ گلاب کی مانند چمکنے لگیگا۔

سنگترے کے چھلکوں کو سُکھا کر اور روز پانی سے مہین پیس کر چہرے پر ملنے سے چہرے کا رنگ صاف ہوتا ہے اور مہانسے، جھائیاں اور پھُنسیاں وغیرہ چہرے پر ہوں تو اس کے ملنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

اُبلے ہُوئے پانی میں بیسن کو ملا دیں، پھر بیسن ملے پانی کو ٹھنڈا کر کے، اس سے مُنہ ہاتھ دھوئیں اس طرح چمڑا ملائم اور صاف ہوتا ہے۔

خالص سرسوں کو گاڑھا مہین پیس کر مُنہ یا سارے بدن پر ملیں۔ پھر ۵ منٹ تک لگا رہنے کے بعد خوب

رگڑ رگڑ کر ملیں جب
سارا بدن صاف
ہو جائے اور میلی میلی
بتیاں چھوٹ جائیں
تب خوب اچھی
طرح سے نہالیں۔
سرسوں کا اُبٹن جتنا
جسم یا منہ پر چُھپے،
اُتنا ہی فائدہ پہنچاتا
ہے۔ اس کو روز
ملنے سے جسم کا رنگ
صاف
ہوتا
ہے۔
سرسوں،
کیسر،
ہلدی،
گوکھرو،
سُرخ
چندن
ہر ایک

۴ ٹکے بھر۔ لونگ چرونجی ہر ایک دس ٹکے بھر۔ سب کو سرسوں کے تیل کے ساتھ مہین پیس کر اُبٹن تیار کرے ۔ اگر یہ اُبٹن چہرے پر برابر ایک ہفتہ تک ملا جائے تو اس سے چہرے کی رونق بڑھے گی اور بدصورتی، مہانسے، جھائیاں وغیرہ دُور ہوں گے ۔

چہرے پر پھیکے رنگ کے چتم پڑ جاتے ہیں، ان کے داغوں پر سیم کی پتّی رگڑنے سے داغ چلے جاتے ہیں۔

آڑو کی جڑ اور پھناگ کی جڑ گھس کر چہرے کے داغوں پر لیپ کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے ۔

خالص ملائی چہرے پر ملنے سے چہرے کا رنگ نکھرتا ہے، چمڑا ملائم، صاف و خوبصورت ہوتا ہے۔ خالص اور ٹھنڈی ملائی گرمی کے دنوں میں روز ملنا چاہیئے ۔

سرسوں ۔ بیج ۔ لودھ ۔ سیندھا نمک ۔ ان کو پانی میں مہین پیس کر لیپ کرنے سے چھائیاں دُور ہو جاتی ہیں۔

کیسر ۔ لودھ ۔ سُرخ چندن ۔ خس ۔ مجیٹھ ۔ ملٹھی ۔ پتر ج ۔ کُوٹ ۔ گورو چن دارو ہلدی ۔ ہلدی ۔ لاکھ ۔ ناگ کیسر ۔ بڑ کے کونپل ۔ موم ۔ چنبیلی کے پتے ۔ بیج ۔ سرسوں ۔ ان کے کاڑھے میں دھیمی دھیمی آگ میں تیل کو پکائیں ۔ اس تیل کی مالش کرنے سے مُنہ کی چھائیاں، مہانسے، کیل وغیرہ دُور ہو جاتے ہیں ۔

مسُور کو دُودھ میں پیس کر اور اس میں گھی ملا کر مُنہ پر لیپ کرنے سے چھائیاں دُور ہوں ۔ چہرے کی چمک بڑھے ۔

بھاپ کا غسل

مقامی بھاپ کا غسل (لوکل سٹیم باتھ) نہایت مُفید ذریعہ ہے۔ ایک

کُھلے مُنہ کے برتن میں پانی ڈال کر چُولھے پر چڑھا دیں۔ جب بُخارات اُٹھنا شروع ہوں تو اس کے اُوپر چہرے کو لائیں اور آنکھیں بند کر لیں۔ جب تک چہرے سے پسینہ نہ آئے ایسا کئے جائیں۔ خُوب پسینہ آجانے پر چہرہ کو گیلے تولیہ سے پُونچھ لیں۔ حتیٰ کہ اعتدال کی حالت پر آجائے۔ اس کے لئے یہ بہت ضرُوری ہے کہ غُسل بند کمرے میں کیا جائے جس میں ہوا کا مُطلق گُذر نہ ہو۔ چہرہ پہلے گرم پانی سے اور اس کے بعد فوراً سرد پانی سے دھونے سے چہرہ کی طرف خُون کا دورہ بڑھ جاتا ہے۔ اس طرح چہرہ کی صحت اور خوبصورتی بڑھتی ہے۔

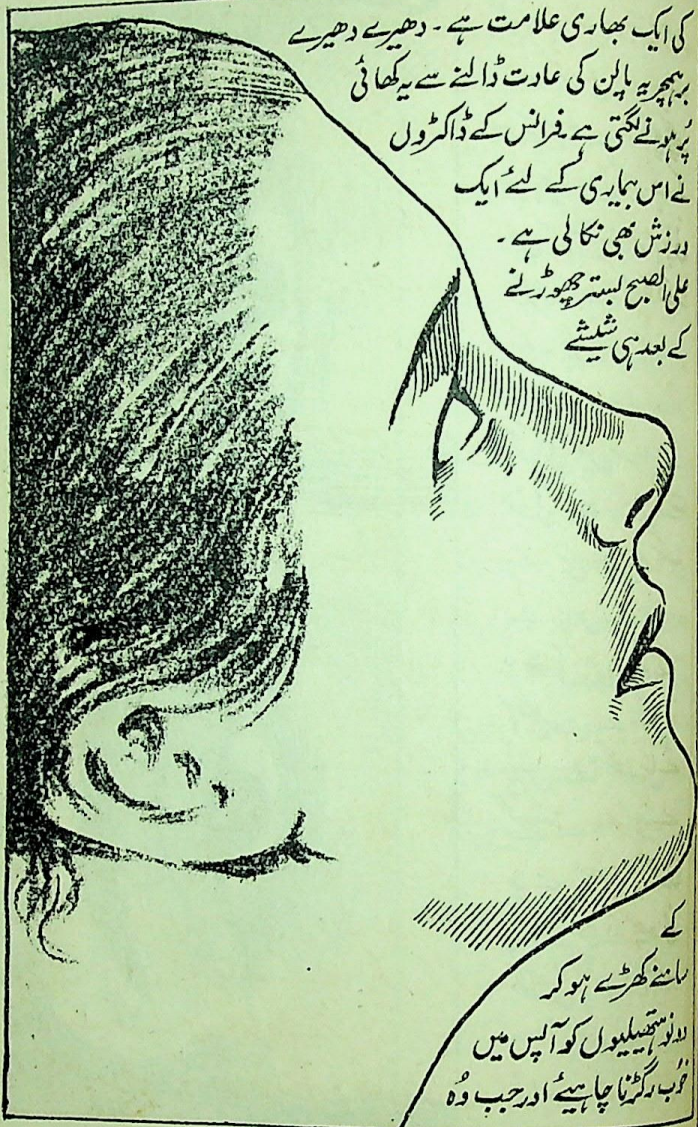
آنکھوں کو خوبصورت بنانے کی ترکیبیں

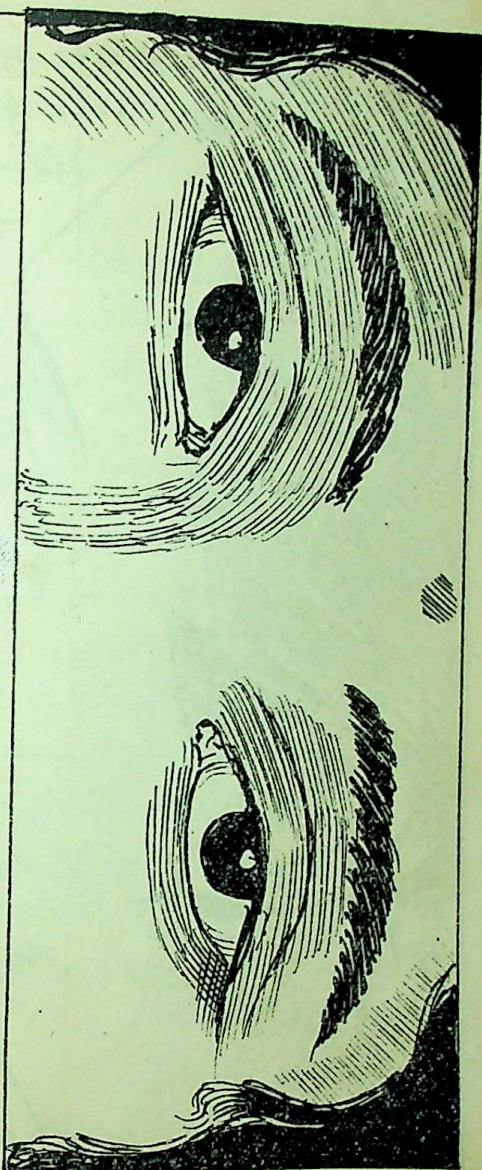
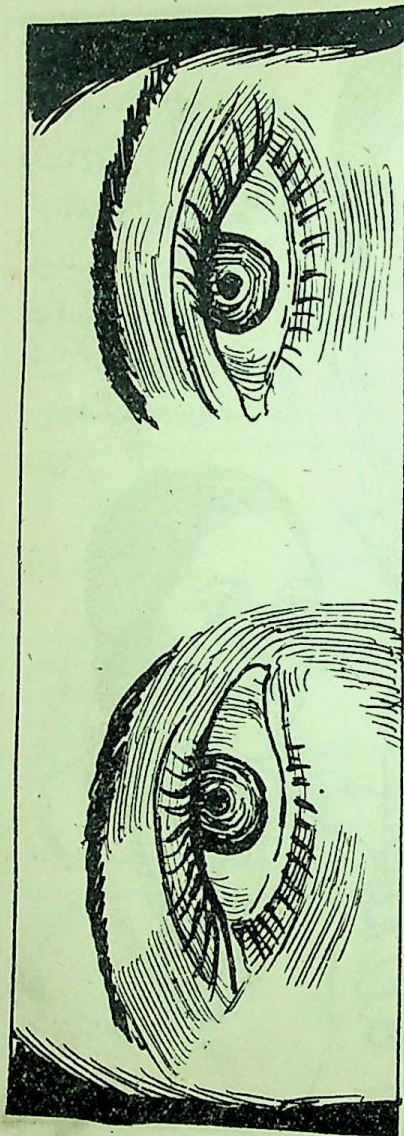
جن کا جسم تندرُست ہے، لیکن آنکھیں کمزور یا چھوٹی ہیں، وہ خوبصورت نہیں کہلا سکتا۔ خوبصورت آنکھ کی لمبائی ایک کان سے دُوسرے کان تک جتنا فاصلہ ہوتا ہے، اُس کا ساتواں حصّہ ہونی چاہیئے۔

آنکھوں کا سفید حصّہ بالکل سفید ہونا چاہیئے۔ اِس حصّے میں میلاپن ہونا پیٹ کی زیادتی اور معدہ کی خرابی کی علامت ہے۔

آنکھوں کو بہت دِنوں تک ـــــ بُڑھاپے تک ـــــ کامگار بنائے رکھنے کے لئے سب سے اچھی ورزش ہے پانی میں تیرنا۔ بُوٹ کے بدلے ننگے پاؤں یا چپل پہن کر چلیں تو اچھا۔ ٹھنڈی روشنی میں بیٹھ کر پڑھیں مغربی ڈاکٹر کہتے ہیں کہ سُورج کی طرف زیادہ آنکھیں کرنے سے وہ چھوٹی ہوتی ہیں۔ انہیں بڑی بنانے کے لئے، پلکوں کو گرائے بغیر، جتنی دیر تک ہوسکے، خالی گھڑے میں دیکھنا چاہیئے۔

آنکھوں کے چاروں طرف گہری کھائی سی بنی رہتی ہے، جو بدصُورتی

کی ایک بھاری علامت ہے - دھیرے دھیرے
بہ پھر یہ پالن کی عادت ڈالنے سے یہ کھائی
پُر ہونے لگتی ہے۔ فرانس کے ڈاکٹروں
نے اس بیماری کے لئے ایک
ورزش بھی نکالی ہے۔
علی الصبح بستر چھوڑنے
کے بعد ہی شیشے
کے
سامنے کھڑے ہو کر
دونوں ہتھیلیوں کو آپس میں
خُوب رگڑنا چاہیئے اور جب وُہ

گر ما جائیں، تو انہی سے کھائی کے اُوپر کے چمڑے کو کھینچنا چاہیئے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ ہتھیلیوں کے رگڑنے سے اُن میں ایک طرح کی بجلی پیدا ہوتی ہے، جو بعد کو کھائی میں سرائیت کر جاتی ہے۔ اور اُسے بتدریج بھرنے لگتی ہے۔ اِس کے علاوہ ہاتھ کی پہلی اور دُوسری اُنگلیوں سے ناک کے پاس سے آنکھوں کے نیچے تک مالش کرنی چاہیئے۔ اِسطرح آنکھوں پر زور پڑنے سے بھی کھائی پُر ہو جائیگی۔

آنکھوں کی خوبصورتی کو تباہ کرنے

والی بیماریوں میں آنکھوں سے پانی جانا سب سے بُری بیماری ہے - اس کا بہترین علاج یہ ہے کہ بورک ایسڈ ۱۵ رتی کو چار چھٹانک پانی میں ملا کر بار بار اُس سے آنکھیں دھوئی جائیں -

ہفتہ میں دو بار رسوت کو آنکھوں میں ڈالنے سے آنکھوں کا گندہ پانی نکل جاتا ہے، اور آنکھیں صاف ہو جاتی ہیں - ترپھلہ کے پانی سے آنکھوں کو روز دھونے سے بھی آنکھیں صاف رہتی ہیں - خالص شہد آنکھوں میں سلائی سے لگانے سے آنکھیں صاف ہو جاتی ہیں -

آنکھوں کو خوبصورت بنانے کی کسرتیں

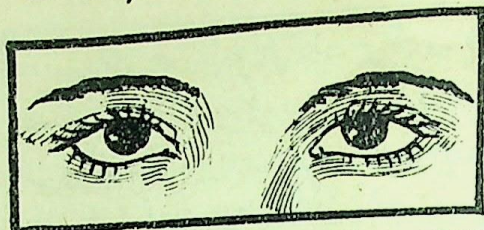
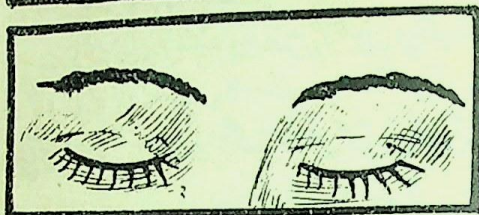
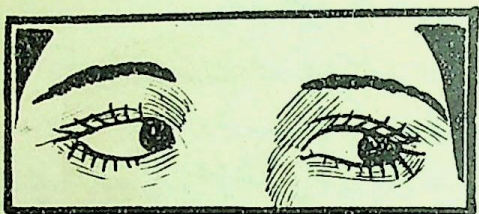
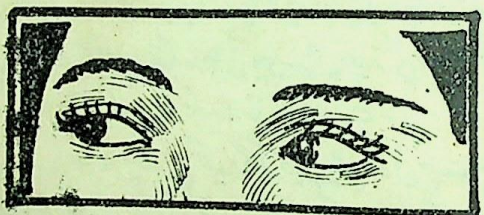
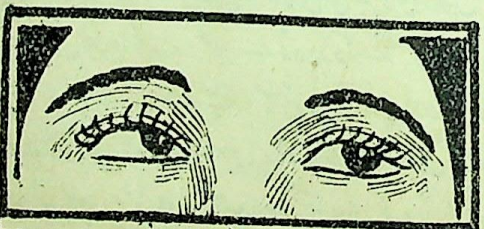
۱، تنہائی میں بیٹھ کر

مشق نمبر ۲ کی
پہلی حالت

آئینہ سامنے رکھو۔ آنکھوں کو غور
سے دیکھو۔ پھر پہلے داہنی آنکھ پر
داہنے ہاتھ کی درمیانی اور اُس
کے ساتھ والی اُنگلی پانی میں بھگو کر
دھیرے دھیرے ناک کی طرف
سے کان کی طرف پھیرو، اور
بائیں آنکھ سے دیکھتے رہو۔
اُس وقت قوّتِ ارادی سے
کام لو یعنی

خیال جماؤ کہ تمہاری آنکھ تندرست
خوبصورت اور طاقتور ہو رہی
ہے۔ انگلی پھیرنے کا یہ عمل کم از
کم ۳۰-۴۰ بار ہونا چاہیئے۔
اِسی طرح بائیں آنکھ پر بائیں
ہاتھ کی اُنگلیوں سے کرنا
چاہیئے۔ اس سے ایک
قسم کی برقی طاقت پیدا
ہو گی، جو آنکھوں کو روشن

مشق نمبر ۲ کی
دوسری حالت

اور خوبصورت کیرہیگی اس میں ذرا شک نہیں۔

(۲) ایک پنسل یا کوئی دوسری نوکیلی چیز لیکر اُسے آنکھوں سے تھوڑے فاصلہ پر پکڑو۔ پھر اُس پر نظر جماؤ اور اسی حالت میں ۱۵ تک گنتی کرو۔ پھر نظر کو جلدی سے پنسل پر سے ہٹا کر بہت دُور کسی مخصوص چیز پر جماؤ اور اس حالت میں ۱۵ تک گنتی کرو۔ اس طرح ہر روز ۱۰ بار کرنے سے آنکھوں کی نظر تیز ہوجائے گی۔

(۳) سر کو سیدھا رکھو۔ پھر آنکھوں کو زور

کسرت نمبر ۳

سے اُوپر اُٹھاؤ۔ تھوڑی دیر اِسی حالت میں ٹھہرو۔ پھر نظر کو جہاں تک ہو سکے نیچے کرو۔ تھوڑی دیر ٹھہرو۔ پھر بائیں طرف دُور تک دیکھو۔ تھوڑی دیر یُوں ہی ٹھہرو۔ پھر دائیں طرف دُور تک دیکھو۔ ایک لمحہ یُوں ہی ٹھہرنے کے بعد پُتلیوں کو چاروں طرف گھُماؤ۔

ان کسرتوں سے چند ہی روز میں آنکھیں روشن اور چمکیلی ہو جائیں گی۔ آنکھوں پر ان کسرتوں کا اِسقدر حیرت انگیز اثر ہوتا ہے کہ بہُت کم لوگ اِس بات پر یقین کرینگے، مگر ہاتھ کنگن کو آرسی کیا، کر کے دیکھو۔

چند مُفید ہدایتیں

آنکھوں کو خوبصُورت رکھنے کے خواہشمند ان باتوں کا خاص خیال رکھیں:-

(۱) بہُت تیز دھُوپ اور چاند کی چاندنی میں بھی کتاب نہیں پڑھنا چاہیئے۔ گو چاند کی روشنی ٹھنڈی ضرور ہوتی ہے، مگر وُہ پڑھنے کیلئے کافی نہ ہونے سے آنکھوں پر زور پڑتا ہے اور زیادہ دِنوں تک ایسی روشنی میں پڑھتے رہنے سے آنکھیں تھک جاتی ہیں۔ ہاں چاند کی طرف گھنٹہ آدھا گھنٹہ تاکتے رہنے سے آنکھوں کو بہُت فائدہ ہوتا ہے۔

(۲) بستر پر تکیہ لگا کر، یا پیٹ کے بَل چت لیٹ کر کبھی نہیں پڑھنا چاہیئے، کیونکہ ایسا کرنے پر آنکھوں کی بیرُونی رگوں پر کھچاؤ پڑتا ہے اور اُن میں خُون بھر جاتا ہے، جس سے وُہ درد کرنے لگتی ہیں۔

(۳) راہ چلتے چلتے، چلتی ریل گاڑی، موٹر، ٹرام وغیرہ دَوڑتی ہُوئی سواری پر چڑھے چڑھے نہیں پڑھنا چاہیئے۔ اس سے کتاب پر ٹھیک طور سے نظر نہیں پڑتی اور آنکھوں کی پُتلیوں کو دھکا پہنچتا ہے۔ کِتنے ہی

لوگوں کو چلتی ٹرین یا موٹر میں پڑھتے رہنے سے سر میں درد ہونے لگتا ہے۔

(۴) رات کو پڑھتے وقت آنکھوں پر سیدھی روشنی نہ پڑنی چاہیئے، کیونکہ سامنے سے روشنی پڑنے سے وہ تھک جاتی ہیں۔ روشنی بہت نزدیک یا سامنے نہیں رکھنی چاہیئے، بلکہ کم سے کم ایک فٹ کے فاصلہ پر اس طرح رکھنی چاہیئے کہ اُجالے کی طرف پیٹھ رہے، مگر اُجالا کتاب پر ہی پڑے، نہ کہ آنکھ پر۔

(۵) ایک دو گھنٹہ تک پڑھنے لکھنے کے بعد بیچ میں جب آنکھیں تھکی سی معلوم ہوں، تو پندرہ بیس منٹ تک اُنہیں آرام دینے کے لئے اُٹھ کر آسمان، درخت، میدان کی ہریاول وغیرہ دُور کی چیزیں یا اِدھر اُدھر دیکھ لینا چاہیئے، یا آنکھیں بند کر کے آنکھوں کو آرام دے لینا، یا اُنہیں ٹھنڈے پانی سے دھو لینا چاہیئے۔

(۶) پڑھتے وقت کتاب وغیرہ آنکھوں کے بہت نزدیک نہ رکھنا چاہیئے۔ بلکہ کم از کم ۱۴ انچ ——— تقریباً ایک ہاتھ ——— کے فاصلہ پر رکھنا چاہیئے۔ جتنا ہی پاس رکھ کر پڑھا جائے گا، اُتنا ہی آنکھیں خراب ہو جائیں گی۔

(۷) دِن کو دھُوپ میں پڑھتے وقت اِس طرح بیٹھنا چاہیئے کہ دھُوپ کتاب پر نہ پڑے، بلکہ جسم کا سایہ کتاب پر پڑے، اور آنکھیں سُورج کی طرف نہ ہوں۔

(۸) چیچک، بُخار اور دُوسری بیماریوں کے بعد آنکھیں کمزور ہو جاتی ہیں، اس لئے بیماری کے بعد جب تک پُوری صحت نہ ہو جائے، آنکھوں سے لکھنے پڑھنے کا کام بہت کم لینا چاہیئے اور ان کا خاص خیال رکھنا چاہیئے۔

(۹) عورتوں کو اپنی آنکھوں کو دھوئیں سے بچانا چاہیئے۔ رسوئی بناتے وقت چولہا مُنہ سے نہیں پھونکنا چاہیئے، بلکہ بانس یا کسی دھات کی بنی پھونکنی سے یہ کام لینا چاہیئے۔

(۱۰) کشیدہ کاڑھنے، موتی پرونے، سُوئی میں دھاگا پرونے یا ایسا ہی کوئی دُوسرا مہین چیزوں کے پرونے کا کام بہت دیر تک نہ کرنا چاہیئے۔

(۱۱) کھانا کھانے کے فوراً بعد آنکھوں میں کاجل، سُرمہ یا کوئی دوا نہیں لگانا چاہیئے۔

(۱۲) تیز دھوپ سے بچو۔ اگر ضروری طور پر نکلنا ہی پڑے، تو چھاتہ لگالو یا کوئی کپڑا سر پر ڈال لو، تاکہ آنکھوں کی حفاظت ہوتی رہے۔

(۱۳) شوقیہ، بلاضرورت عینک کبھی مت لگاؤ۔

(۱۴) ناک کے بال کبھی مت اُکھاڑو، اس سے بھی آنکھوں کی نظر کو نقصان پہنچتا ہے۔

درد و سُرخی چشم کیلئے مُجرّب المجرّب نسخہ

کنزالمجرّبات کے اس نُسخہ کو کرامت یا مُعجزہ کہا جائے تو بجا ہے، کیونکہ اس سے صرف ایک گھنٹہ میں یقیناً درد و سُرخی دُور ہو کر بالکل آرام ہو جاتا ہے۔

نُسخہ :۔ پھٹکری خام ۳ ماشہ۔ رسونت مصفیٰ ۴ ماشہ مصری خالص ڈیڑھ ماشہ۔ افیون چھ رتی۔ نیلا تھوتھا تین رتی۔

رسونت اور افیون کو ڈیڑھ تولہ عرق گلاب یا پانی میں حل کر لیں اور دُوسری ادویہ کو جُدا جُدا باریک پیس کر اِسی رسونت والے پانی میں ملا دیں

اور ململ کے پارچہ میں چھان کر شیشی میں محفوظ رکھیں۔
اس عرق میں سے دو قطرے بذریعہ ڈراپر یا ویسے ہی ڈالیں۔ فوراً پانی نکلنا شروع ہو گا۔ تقریباً دس منٹ کے بعد پھر اسی طرح ڈالیں۔ پہلے کی نسبت کم پانی نکلے گا۔ اسی طرح دس دس منٹ کے بعد ڈالے جائیں بس چار پانچ دفعہ کافی ہے۔
اگر پانی بجائے ڈیڑھ تولہ کے نو ماشہ ڈالیں تو سلائی سے آنکھوں میں ڈالنے کے قابل ہو جائے، جس سے بڑی آسانی ہو سکتی ہے۔ لیکن دوا سلائی کے بہت کم لگائیں، کیونکہ یہ تیز ہے۔

آنکھ کی دُھند، جالا، پھولا کے لئے اکسیری نُسخہ

روغن بید انجیر غیر مصفیٰ (کسٹر آئل) لے کر اسے بلاٹنگ پیپر سے چھان کر صاف کر لیں (ولائیتی کسٹر آئل یا دیسی صاف کیا ہُوا پینے کا نہ لیں، کیونکہ اس میں سے آنکھ کے لئے مُفید اجزا نکل جایا کرتے ہیں) پھر اس صاف شدہ کسٹر آئل ایک اونس میں ۱۶ سے ۳۲ بُوند تک خالص کاربالک ایسڈ ملا لیں۔ سلائی یا ڈراپر سے آنکھ میں ڈالیں۔ دُھند، جالا، پھولا وغیرہ بلا کسی تکلیف کے تھوڑے دنوں میں دُور ہو جاتے ہیں۔ آنکھوں کا چُندھیانا، روشنی نہ سہنا وغیرہ شکائتیں دُور ہو کر نظر تیز ہو جاتی ہے۔

کان اور اُن کی خوبصورتی

خوبصورت کان وُہ ہیں، جن کے سِرے نہ بہُت لمبے ہوں، نہ چھوٹے۔ نہ مُنہ کے بہُت نزدیک ہوں، نہ بہُت پیچھے، نہ باہر کو نِکلے ہُوئے ہوں۔گولائی مناسب ہو۔

بندھیل کھنڈ کی عورتوں کی طرح کانوں میں بھاری زیور پہننے سے کانوں کی خوبصورتی ماری جاتی ہے۔ وُہ دیکھنے میں بہُت ہی بھدّے معلوم پڑتے ہیں۔ کانوں کے لئے صرف ہلکے زیور۔ جیسے بُندے، اِرنگ وغیرہ۔ پہننا ہی اچھا ہے۔ اس کے لئے درجنوں چھید کرانے کی ضرورت نہیں، صرف ایک ایک چھید کافی ہے۔

کان میں گاہ بگاہ کڑوا تیل ڈالتے رہنا چاہیئے۔ اس سے کان کے پردے ملائم اور تر رہتے ہیں، کبھی کبھی بہرہ پن بھی دُور ہو جاتا ہے۔ سر اور آنکھوں کے لئے بھی کان میں تیل ڈالنا ضروری ہے۔

غسل کے وقت کانوں میں اُنگلی پھیر کر گرد و غبار صاف کرتے رہنا چاہیئے۔ نہانے کے بعد تولیئے سے کان کو اچھی طرح صاف کر دیا جائے۔

اگر کان میں مَیل زیادہ ہو جائے، تو تھوڑے سے پانی میں سانبھر نمک پیس کر کان میں ڈال دینا چاہیئے، اس سے ساری مَیل پھُول جائے گی۔ بعد کو آدھی چھٹانک گنگنے پانی میں پانچ رتی سوڈا مِلا کر اِس کی پچکاری سے کان دھو ڈالنا چاہیئے۔ بالکل صاف ہو جائے گا۔

ببول یعنی کیکر کی پھلیوں کا چُورن کان میں ڈالنے سے اُس کا بہنا بند ہو جاتا ہے۔ مُولی کے پتّوں کو گرم کر کے کان میں ڈالنے سے بھی یہی فائدہ

ہوتا ہے۔

عموماً کان کھجلاتے یا مَیل نکالتے وقت لوگ بڑی بے احتیاطی سے کام لیتے ہیں۔ اِس طرح تنکے یا سلائی وغیرہ سے بار بار کان کو چھیڑتے رہنے سے پردہ کمزور ہو جاتا ہے اور اُس کے پھٹنے یا زخمی ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔

کان کے ساتھ مُنہ لگا کر پھونک مارنے یا زور کی آواز کرنے سے کان میں گُدگُدی پیدا ہوتی ہے اور کبھی کبھی ہوا کے دھکّے سے پردہ پھٹ جاتا ہے۔ لہذا اِن باتوں کا دھیان رکھنا چاہیئے۔

رُخسار یعنی گال کو خوبصورت بنانا

تندرست عورتوں مردوں کے گال سُرخی مائل، چمکیلے اور بھرے ہُوئے ہوتے ہیں۔ پچکے اور بھُورے گال کمزوری اور بیماری کی نشانی ہیں۔ جس جسم کا رنگ گورا ہوتا ہے، اُس میں تو گالوں کی چمک دمک بہت ہی پیاری لگتی ہے، ہلکی گُلابی رنگت ——— جیسے سیب کے پھل یا گُلاب کے پھُول سے تشبیہہ دے سکتے ہیں ——— سچّی خوبصورتی کو ظاہر کرتی ہے۔

تازہ پھل کھاتے رہنے سے رنگت نِکھرتی ہے۔ کہا جاتا ہے، پھُوٹ (ایک پھل، جو کھیتوں میں بویا جاتا ہے) کھانے سے جگر کی گرمی دُور ہوتی ہے اور اسی لئے چہرے اور گالوں کی رنگت بھی نِکھرتی ہے۔ ٹماٹر پیلے گالوں پر رنگت لاتا ہے۔ لیکن یاد رہے کہ کوئی بھی پھل، چاہے وہ بڑھیا سے بڑھیا ہی کیوں نہ ہو ——— اگر تمہارے مزاج کے موافق نہ ہو، تو کبھی مت کھاؤ۔

گال اگر کھُردرے ہوں تو اُن پر سرد ملائی کی ہلکی مالش کرنی چاہیئے۔

تولیئے سے اس طرح ملیں، جیسے کوئی مالش کرتا ہے (صفحہ ۳۱۰)

پیدا ہوئی سیاہی فوراً دُور ہو جائیگی اور چہرہ گورا اور گال لال ہو جائینگے۔
صُبح تھوڑی مقدار میں لیموں کا رس لے کر گالوں پر غسل کے بعد ملیں، تو گال خُوب سفید ہو جائیں گے، پھر ذرا سی گلیسرین سے مالش کر دیں تو گلاب کی مانند چمکنے لگ جائیں گے۔ بعد کو تولیئے سے اِس طرح ملیں، جیسے کوئی مالش کرتا ہے۔

اچھے اُبٹن اور بڑھیا صابن کا استعمال بھی جاری رکھنا چاہیئے۔ اگر سیمل کے کانٹے دودھ میں پیس کر کم سے کم آٹھ دن تک چہرے پر اُبٹن کی طرح لگائیں اور تھوڑی دیر بعد دھو ڈالیں تو چہرے کی کھال اور گالوں میں ملائمی اور چکناہٹ آجاتی ہے، اور صُورت موہنی ہو جاتی ہے۔

ہوسکے تو ساحل سُمندر کی سیر کیا کریں۔ کسی خوبصُورت جھیل یا ندی کے قریب رہ کر اُس کے بہتے ہُوئے پانی کا مزہ لُوٹو۔ ہمیشہ خوش رہو۔ یقیناً گالوں کی رنگت کھِل اُٹھے گی۔

گالوں پر گلاُبی لانے کے لئے اور انہیں سڈول بنانے کیلئے ہندوستانی "ڈنڈ" ورزش اچھی ہے۔ پیر للبار کی زیادہ مشق کرنے سے گال دِن بدن سُوکھتے جاتے ہیں اور اُن کے اُوپر کی ہڈیاں اُبھرنے لگتی ہیں۔ جن کے گال ضرُورت سے زیادہ پھُولے ہُوئے نہ ہوں وُہ اس کی کم مشق کریں۔ تو اچھا ہے۔ گالوں اور چہروں کے دُوسرے حصّوں پر مہاسے یا پھُنسیاں نکل آتی ہیں۔ یہ قبض سے ہوتا ہے، یا برہمچریہ نہ رکھنے سے۔ نارنگی یا لیموُں کا چھلکا، سفید دُوب، بڑ کے درخت کی جٹا، مسوُر کی دال اِن سب کو گائے یا بکری کے دُودھ میں پیس کر لگانے سے مہاسے کچھ کم ہو جاتے ہیں اور جھائیں یا دُوسرے کالے داغ صاف ہونے لگتے ہیں۔

ہاتھ کی انگلیوں سے مُنہ کے پاس، کانوں کی طرف، گالوں کی ہڈیوں تک مالش کرنے سے گالوں کی ڈھیلی نسیں ٹھیک ہو جاتی ہیں اور گالوں پر سُرخ رنگت اور بھراپن نظر آنے لگتا ہے۔

خوبصورت ہونٹ

ہونٹ وُہی خوبصورت ہوتے ہیں، جن میں اُوپر والے کی نسبت نیچے والا ہونٹ ذرا بھاری ہو۔ اگر اوپر کا ہونٹ کچھ خمدار ہو تو خوبصورتی اور بھی بڑھ جاتی ہے۔

اگر نیچے کا ہونٹ اُوپر کے ہونٹ سے بھاری نہ ہو تو وقتاً فوقتاً چُوستے رہنے سے وُہ بھاری ہو جاتا ہے۔ اگر اُوپر کا ہونٹ بھاری ہو تو اُسے پتلا کرنے کے لئے ایک چاندی کا خول اُسی شکل کا بنوا کر، رات کو چڑھا رکھنے سے، اُس کے دباؤ سے خُون کا دَورہ کم ہو کر ہونٹ پتلا ہو جاتا ہے۔

موٹے ہونٹوں کو پتلا کرنے کے لئے ہونٹوں پر ماجُوپھل کا چُورن لیپ کرنا چاہیئے۔

ہونٹوں کو رنگنے کے لئے بناوٹی رنگوں کے بجائے سُرخی کے قدرتی طریقوں کی طرف دھیان دینا چاہیئے۔ کھان پان میں اصلاح کریں معدہ کو صاف رکھیں، قبض سے بچیں، چِنتا کو چھوڑیں، ہمیشہ خوش رہیں۔ اگر سُرخی ہی لگانی ہو تو مندرجہ ذیل فارمولہ اس کیلئے بھی حاضر ہے:۔

پیرافن چھ ڈرام۔ کوکو بڑ چھ ڈرام۔ سفید وسلین ایک اونس۔ EOSIM ایک گرین۔ اوٹو آف روز ۵ بُوند۔ سب کو ملا کر رکھیں اور ہونٹوں پر لگائیں۔

خوبصورت ہونٹ

جگر کے بڑھ جانے سے ہونٹوں کی لالی مدھم پڑ جاتی ہے ۔ اور اُن پر رفتہ رفتہ سیاہی چھانے لگتی ہے ۔ جگر کا بڑھنا اس قدر دھیرے دھیرے جاری رہتا ہے کہ آپ کو کچھ خبر بھی نہ لگے ——— نہ آپ کو بخار آئے گا۔ اور نہ سردی یا سر درد ہی محسوس ہوگا ۔ کبھی بخار آیا ہوگا ۔ جس میں آپ نے ٹھنڈا پانی پی لیا ہوگا ۔ بس تب سے جگر رفتہ رفتہ بڑھ رہا ہے ۔ اس بڑھتے ہوئے جگر کو اپنے دائرے میں لانے کے لئے ایک ہی ورزش ہے ۔ صبح بستر پر چت لیٹ جائیے اور گہرا سانس کھینچئے ۔ اب پیٹ کچھ تن جائیگا ۔ حالانکہ پھولے گا نہیں ۔ اس پر دھیرے دھیرے مکّے ماریئے ۔ جب آٹھ دس لگائے جا چکیں تو آہستہ آہستہ سانس چھوڑیئے ۔ سانس کے چھوڑتے وقت بھی مکّوں کا مارنا جاری رہے ۔ اس ورزش سے جگر ٹھیک راستے پر رہے گا ۔ جس سے ہونٹوں کی لالی قائم رہے گی ۔

چپڑی ہوئی روٹی کا گھی ملنے سے پھٹے ہوئے ہونٹ ٹھیک ہو جاتے ہیں ۔

دانتوں کی صفائی اور خوبصورتی

کسی کے سب اعضاء کان ، آنکھ ، مُنہ اور ہونٹ وغیرہ خوبصورتی میں ایک سے ایک بڑھ کر ہوں ، مگر صرف دانت بھدّے یا ٹیڑھے میڑھے ہوں ، تو ہم اُسے خوبصورت نہیں کہہ سکتے ۔ صرف دانتوں کا گندہ ہونا ہی اُس کی خوبصورتی کو تباہ کر دیتا ہے ۔ لہٰذا خوبصورت بننے کے لئے دانتوں کا صاف اور خوشنما ہونا ضروری ہے ۔

خوبصورتی ہی کے لئے نہیں ، بلکہ تندرستی کے لئے بھی دانتوں کا صاف اور

صاف اور سفید دانت

خوبصورت ہونا ضروری ہے۔

ٹھوس، مضبوط اور صاف دانت بھوجن کو آسانی سے چبا کر، باریک پیس کر، معدے کو سونپ سکتے ہیں۔ اگر دانت کمزور ہونگے تو یہ عمل کامیابی کے ساتھ نہ ہو سکے گا۔ یعنی آدھی چبائی ہوئی چیزیں معدے کو ہضم کرنے کے لئے ملیں گی۔ ایسی حالت میں معدے کو اس کے لئے خاص تردّد کرنا پڑے گا، اور ایسا ہوتے رہنے سے کچھ عرصہ بعد معدہ اپنی قدرتی قوتِ ہاضمہ کو کھو بیٹھے گا۔

دانتوں کی صفائی کے لئے تین باتیں ضروری ہیں:- (۱) کُلّہ کرنا۔ (۲) داتن یا برش کرنا (۳) منجن کرنا۔

دانتوں کو صاف نہ رکھنے سے دانتوں میں کیڑے لگ جاتے ہیں۔ خون بہنے لگتا ہے، درد ہونے لگتا ہے اور پائیریا وغیرہ بیماریاں ہو کر دانت گر جاتے ہیں۔ اِس لئے جہاں تک ہو سکے، دانتوں کی صفائی کے لئے کُلّہ کرنا بہت ضروری ہے۔ بہت سے لوگ بھوجن کرنے کے بعد صرف اوپر ہی سے مُنہ دھو لیتے ہیں، کُلّہ نہیں کرتے۔ اُن کی جُوٹھ دانتوں میں رہ جاتی ہے جو سڑ کر ایک قسم کا تیزاب بناتی ہیں، جس سے دانت بھی سڑنے لگتے ہیں اور مُنہ سے بدبُو آتی رہتی ہے۔

دوپہر اور شام کے بھوجن کے بعد ۱۰-۱۵ کُلّے ضرور کرنے چاہئیں۔ سونے سے پہلے کُلّے کر لینے سے کسی چیز کو دانت میں لگے رہ کر رات بھر سڑنے کا موقعہ نہیں ملتا۔

داتن

مگر صرف کُلّہ کرنے ہی سے دانتوں کی پورے طور پر صفائی نہیں ہو

پاتی، اُس کے لئے داتن یا بُرش کرنا ضروری ہے - آج کل داتن کو چھوڑ کر لوگ ٹوتھ بُرش زیادہ استعمال میں لانے لگے ہیں، مگر صفائی کے نکتہ خیال سے بُرش سے داتن کہیں اچھی اور نہ زیادہ مُفید ہے - اس لئے جنہیں مِل سکے، اُنہیں داتن ضرور کرنا چاہیئے -

داتن کئی طرح کی ہوتی ہے ——— جیسے نیم، پیپل، ببُول، آم، گولر، چمپا وغیرہ کی - مگر نیم اور ببول دیگر کی داتن سب سے اچھی ہیں - داتن ہری اور سبز ہونی چاہیئے - داتن کرنے سے لبلباہٹ، بدبُو، پانی کا رِسنا وغیرہ جیبھ کی سب بیماریاں دُور ہو جاتی ہیں - ایک دن کی استعمال شُدہ داتن دُوسرے دن استعمال میں نہ لانی چاہیئے -

داتن کرنے کے طریقے

پہلا طریقہ :- جب داتن تیار ہو جائے تو دائیں ہاتھ میں لیکر اُس کا ایک سِرا، جدھر سے وُہ قدرے موٹا ہوتا ہے دانتوں تلے دباؤ اور آہستہ

آہستہ اُسے دونو طرف کی داڑھوں کے نیچے گھماتے ہوئے کچلو۔ یہ خیال رہے کہ جوں جوں آپ اُسے داڑھوں تلے دباکر کچلتے ہیں، آپ کی داڑھوں میں سے ایک طرح کا گندہ رس ٹپکنے لگتا ہے۔ آپ اُسے ٹپکنے کے لئے مُنہ ڈھیلا چھوڑ دیں، تاکہ وُہ آسانی سے ٹپک جائے۔ یہ رس مُنہ میں پیٹ کی طرف نہ اُترنے پائے، کیونکہ اِس سے پیٹ میں خرابی ہو جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔ یہ رس رات بھر دانتوں اور مستک میں جما ہوُا فاسد مادہ ہوتا ہے۔

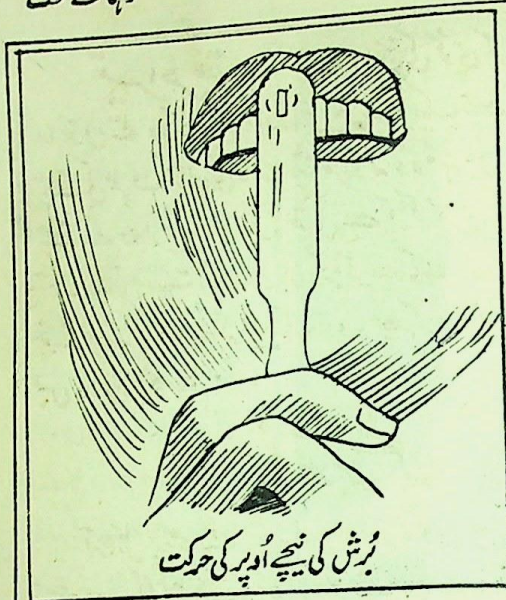
دانتوں تلے کچلتے ہوئے جب داتن گندی ہو جائے، اُسے صاف پانی سے دھولو۔ اچھی طرح سے کُچلی جانے پر، مسوڑھوں کو بچاکر، اُسے کوچی کی طرح داڑھوں اور دانتوں پر آہستہ آہستہ گھِسنا چاہیئے، پہلے دانتوں اور داڑھوں کے باہر کی طرف رگڑنا چاہیئے۔ اس کے بعد احتیاط کے ساتھ اندر کی طرف بھی آہستہ آہستہ پھیرنی چاہیئے۔ پھر مُنہ کو اندر سے اچھی طرح دھو ڈالنا چاہیئے۔

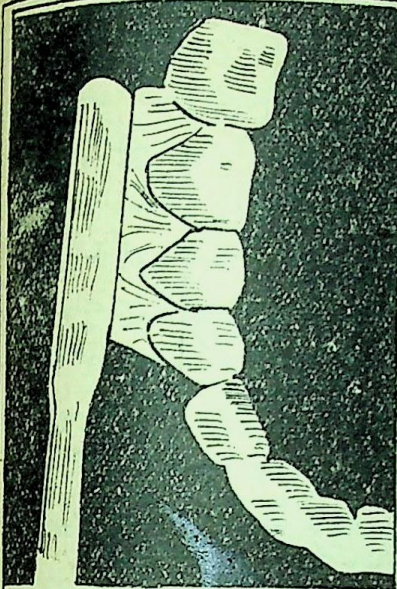
دُوسرا طریقہ:- صاف دھوئی ہوئی اس کوچی کو آہستہ آہستہ بہت احتیاط کے ساتھ جیبھ سے ملتے ہوئے تالو تک جہاں تک کہ وُہ آسانی سے پہنچ سکے، پہنچاؤ۔ اس عمل کے دوران میں داتن اور سارے مستک کو ساتھ ساتھ ہلاتے ہوئے مُنہ زمین کی طرف نیچا رکھو اور مُنہ سے آ...... آ...... کی آواز نکالتے رہو۔ اِس سے جگر اور پھیپھڑے تک کا گندہ پانی ٹپک پڑیگا، اور چھاتی ایک دم ہلکی و صاف ہو جائے گی۔ تالو اور مستک بھی اندر ہی اندر شانتی محسوس کرینگے۔ دماغ میں تازگی آئے گی۔ یہ عمل دو تین منٹ تک ہی کیا جائے۔

تیسرا طریقہ:- اب داتن کی کُوچی کو برابر دو حِصّوں میں دانتوں تلے دبا کر چیر دو، اور اُس میں سے ایک حِصّے کو لے کر چرے ہُوئے حِصّے کی طرف کمان کی مانند اتنا مڑاؤ کہ وُہ مُنہ میں داخل ہو سکے۔ اِس چرے حِصّے کے دونو سِرے دونو ہاتھوں سے پکڑ کر مُڑی ہُوئی داتن کو جِیبھ پر آہستہ آہستہ ایک دو بار رگڑ کر پھینک دو۔ اسی طرح دُوسرے چرے ہُوئے حِصّہ کو کام لے کر پھینک دو۔ بعد کو مُنہ خُوب اچھی طرح دھو ڈالو۔ بس داتن کا کام ختم ہُوا۔

ٹوتھ بُرش

آج کل پڑھے لکھے فیشن کے دِلدادہ لوگوں میں داتن کے بدلے ٹوتھ بُرش اور ڈاکٹری منجنوں کا رواج بڑھ رہا ہے۔ اگر ٹوتھ بُرش ہی استعمال کرنا ہے، تو اِس بات کا دھیان رکھنا ہوگا کہ بُرش ایسا ہو جس کے بال نہ بہُت کڑے ہوں نہ بہُت ملائم۔ مسُوڑھے نازک ہوتے ہیں۔ سخت بالوں والے بُرش کی رگڑ پڑنے سے وُہ چِھل جاتے ہیں۔ کبھی کبھی خُون نِکل جاتا ہے۔ جس سے دانت کمزور ہو جاتے ہیں۔ بہُت نرم بالوں والا بُرش بھی نکما ہوتا ہے، کیونکہ وُہ دانتوں کے سُوراخوں سے مَیل نہیں نکال سکتا۔

بُرش کو جبڑوں کے ایک کونے سے دُوسرے کونے تک نہیں رگڑنا چاہیئے، بلکہ اُوپر سے نیچے کی جانب رگڑنا چاہیئے۔ بُرش سے دانت رگڑتے وقت اِس بات کا دھیان رکھا جائے کہ بُرش کو آہستہ آہستہ ہی رگڑا جائے ورنہ مسُوڑھوں کو چِھل جانے اور دانتوں کے کمزور پڑ جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔

بُرش کی نیچے اُوپر کی حرکت

لوگ ایک ایک
بُرش مہینوں اور
برسوں یا یُوں کہیئے
کہ جب تک اُس
میں تھوڑے بھی
بال بچے رہتے ہیں
تب تک استعمال میں
لاتے ہیں۔ یہ ٹھیک
نہیں۔ بُرش کے
بال خراب ہوتے ہی
پھر دُوسرے تیسرے
مہینے اُسے بدلتے رہنا چاہیئے۔ بُرش کی صفائی پر خاص طور پر دھیان رکھنا چاہیئے۔ کیونکہ استعمال کرتے وقت مُنہ کے جراثیم بُرش میں چلے آتے ہیں۔ اس لئے کام میں لانے کے بعد ہی اُسے ۱۰ منٹ تک گرم پانی سے دھو کر صاف کر لینا چاہیئے۔ بُرش کے بالوں میں پھنسی ہُوئی غلاظت یا جما ہُوا منجن وغیرہ اچھی طرح الگ کر دینا چاہیئے۔ کم سے کم آٹھویں دن گرم پانی میں چند بُوند کاربالک ایسڈ (تیزاب) ڈال کر بُرش کو دھو لینا چاہیئے یا دن بھر کڑی دھُوپ میں سُکھانا چاہیئے یا پانی میں نمک ڈال کر اُس میں کچھ دیر تک بُرش کو ڈُبا کر صاف کرنا چاہیئے۔ مگر کاربالک لوشن میں دھونے سے ایک نُقص یہ واقع ہو جاتا ہے کہ بُرش کمزور پڑ جاتا ہے۔ بُرش دھونے کے بعد کھُلی ہوا میں رکھ کر سُکھا لینا چاہیئے۔

بُرش کی آمنے سامنے کی حرکت

بچّوں کیلئے چھوٹا اور بڑوں کیلئے بڑا بُرش خریدنا چاہیئے۔ گھر کے سب آدمیوں کو ایک ہی بُرش سے دانت صاف نہیں کرنا چاہیئے ایسا کرنے سے اگر ایک آدمی کو بیماری ہو تو گھر کے دوسرے آدمیوں کو بھی وہی بیماری ہونے کا ڈر رہتا ہے۔ اس لئے ہر ایک کے لئے الگ الگ بُرش ہونا چاہیئے۔

بُرش کے ساتھ کسی نہ کسی قسم کے منجن یا ٹوتھ پیسٹ کی بھی ضرورت پڑتی ہے۔ خالی بُرش رگڑنے سے دانت اچھی طرح صاف نہیں ہوتے، جڑیں چھل کر کمزور ہو جاتی ہیں، جس سے دانت ہلنے لگتے ہیں۔

بازار میں عام بِکنے والے ایک ایک آنہ پیکیٹ والے منجن اکثر بہت گھٹیا درجہ کے ہوتے ہیں۔ منجن ہمیشہ اچھا استعمال کرنا چاہیئے۔ یہاں دو تین نسخے دئے جاتے ہیں۔ تاکہ جو اصحاب بازار سے اچھا منجن حاصل نہ کر سکیں وہ گھر پر تیار کر کے استعمال کریں۔

(۱)، کھرل میں باریک پیسا اور باریک کپڑے سے چھنا کوئلے کا چورن ۴ حصّہ۔ نمک سیندھا پیسا اور چھنا ہوا ۲ حصّہ۔ یہ منجن بہت ہی سستا اور

اچھا بھی ہے۔ کوئلے میں مُنہ کے اندر کی بدبُو دُور کرنے کی طاقت ہے اور نمک دانتوں کو صاف کر کے مسُوڑھوں کو تندرُست رکھتا ہے۔

(۲) دانتوں میں کیڑا لگا ہو، درد ہو، دانت ہلتے ہوں، دانتوں کو ٹھنڈا پانی لگتا ہو، غرضیکہ دانتوں کو کسی قِسم کی شکایت ہو تو مندرجہ ذیل منجن کو داتن کے ساتھ صبح اور رات کو سوتے وقت ملیں۔

عقرقرحا۔ ماجُو۔ پھٹکری سفید۔ پھٹکری سُرخ۔ ناگرموتھا ایک ایک تولہ۔ نمک سیندھا۔ پیپلا مُول۔ نوشادر۔ نیلا تھوتھا۔ کباب چینی۔ چھلکا بادام (جلا ہُوا) چھ چھ ماشہ۔ گاؤدنتی ہڑتال ایک چھٹانک۔ سب کو ملا کر خوب باریک کر کے شیشی میں محفوظ رکھیں اور استعمال کریں۔

(۳) پائیوریا کی شکائیت ہو تو ہرڑ کلاں۔ بہیڑا۔ آنولہ۔ سونٹھ۔ کالی مرچ پیپل کلاں۔ طوطیا یعنی نیلا تھوتھا بریاں۔ نمک کالا۔ نمک لاہوری۔ نمک سانبھر۔ عقرقرحا اصلی۔ باداموں کے چھلکے کا کوئلہ۔ پھٹکری سفوف۔ لکڑی پتنگ۔ چھال کیکر کا سفوف۔ مولسری کی چھال کا سفوف۔ تمام اشیاء ہموزن کُوٹ پیس کر چھان کر سفوف بنا لیا جائے۔ دانتوں میں لگانے کے ۵ امنٹ کے بعد پانی سے دانتوں کو دھو دیا جائے۔

مندرجہ بالا منجنوں میں یہ خیال رکھنا چاہیئے کہ سب چیزوں کو کھرل میں اتنا باریک پیس اور کپڑ چھان کر لیں کہ کاغذ کے ٹکڑے پر ناک کے آگے رکھنے پر سانس چلنے سے اُڑنے لگے۔ اگر منجن میں کھردرے دانے سے رہ جائیں تو دانتوں کی چمک اور مسُوڑھوں کو نقصان پہنچائیں گے۔

ولائیتی منجن } ولائیتی منجن میں زیادہ حصّہ کھریا یا اُس سے ملتی جلتی چیز ہوتی ہے۔ صابن کا چُورن۔ مٹھاس، قدرے

جراثیم کُش دوا اور خوشبو بھی ملی رہتی ہے - نیچے ایک بدیشی منجن کا نُسخہ لکھا جاتا ہے -

پرلیسی پیپٹے ٹیڈ چاک ۳ چھٹانک سیپو کسٹائل پل وِلیس ایک چھٹانک - پیپر منٹ کے پھول (ست پودینہ) ۲ ماشہ - سیکرین ۲ ماشہ - پیپر منٹ کے پھول کو کھرل میں باریک پیس کر باقی تینوں چیزوں کو مِلا دینا چاہیئے -

پریس پیپٹے ٹیڈ چاک سائنٹیفک طریق پر بنی کھڑیا مٹی ہے، جو آٹھ آنہ سیر کے بھاؤ سے ملتی ہے - سیپو کسٹائل پل ولیس زیتون کے تیل اور کاسٹک سوڈا سے بنے صابن کا مہین چورن ہے - یہ دانتوں کا چکناپن دور کرتا ہے - اس صابن کی ایک پونڈ کی ٹکیہ دو روپے تک میں ملتی ہے - پیپر منٹ کا پھول جراثیم کُش اور خوشبودار ہوتا ہے - اس کے خریدنے میں بڑی احتیاط کی ضرورت ہے، کیونکہ بازار میں نقلی بہت ملتا ہے - اصلی ست پودینہ یعنی پیپر منٹ آٹھ دس آنہ تولہ کے حساب سے مِلتا ہے - سیکرین جراثیم کُش اور مٹھاس والی چیز ہے - منجن میں یہ خاص طور پر مٹھاس کے لئے ڈالا جاتا ہے - سیکرین کے بدلے باریک چھنی ہوئی کھانڈ بھی ڈالی جاسکتی ہے - سیکرین بازار میں چھ سات آنہ تولہ ملتی ہے - مذکورہ بالا طریق سے ایک پاؤ یعنی نصف پونڈ منجن صرف ایک روپیہ ہی میں تیار ہو سکتا ہے، جبکہ بازار میں بکنے والی اس کی ایک اونس یعنی آدھی چھٹانک کی شیشی کم سے کم بارہ آنہ میں ملے گی -

دانتوں کی بیماریوں کی سو فیصدی کامیاب اور شرطیہ دوا
چمتکاری منجن رجسٹرڈ
دانتوں کو کیڑا لگ رہا ہو، دانت ہلتے ہوں، درد کرتے ہوں، اُن میں سے خُون یا پیپ بہتا ہو، یا اور کوئی بھی بیماری ہو — سب کیلئے یہ پوڈر اکسیر بے مثال ہے۔ میلے دانتوں کو یہ خوشبودار و خوش ذائقہ پوڈر موتی کی مانند چمکدار اور مضبوط بنا دیتا ہے۔ ہمارا دعوٰے ہے کہ اس کے استعمال کے بعد آپ تمام جرم کُش ولائیتی پوڈر اور پیسٹ بھُول جائیں گے۔
قیمت فی شیشی جو ایک ماہ کے لئے کافی ہے صرف آٹھ آنے ۸/
نو پین رجسٹرڈ NO-PAIN
رُوئی کے پھاہے پر لگا کر درد کرتے ہُوئے دانت میں رکھ دیجئے (سوراخ نہ ہو تو دانت کے اُوپر مل دیجئے) یا پھُولے ہوئے مسوڑھے پر لگا دیجئے، دانت اور مسوڑھے کے درد کا تڑپتا ہوا مریض اسکے ایک دو دفعہ لگانے سے زندگی اور تسکین کا حقیقی کیف حاصل کریگا۔ درد دانت کیلئے اس سے بہتر دوا ملنی مشکل ہے قیمت فی شیشی آٹھ آنے
پتہ ملنے کا:- منیجر سیلوا فارمیسی نمبر ۲۶۰ لاہور

گردن کو سڈول اور
خوبصورت
بنانے کا
راز۔
گردن کچھ
لمبی اور ابھری
ہوئی اچھی ہوتی ہے۔
گردن اور کندھوں کے
جوڑ کی خوبی یہ ہے کہ اُن کے
باہمی لگاؤ سے یہ پتہ نہ چلے کہ گردن
کہاں ختم ہوتی ہے اور کندھے کہاں
سے شروع ہوتے ہیں۔

گردن کا بھی جسم کی خوبصورتی میں بڑا ہاتھ ہے۔ ہم ہندوستانی اس کی بہت کم پرواہ رکھتے ہیں۔ خاص کر ہمارے پہلوان لوگ تو اس کو زیادہ پھلا دینے میں ہی زور آوری سمجھتے ہیں۔ بہت پتلی گردن بھی بدصورتی کی ایک نشانی ہوتی ہے۔ گردن سڈول بنانے کی ایک خاص ورزش ہے۔ ناظرین کی واقفیت کے لئے اُس کا ذکر کرنا ضروری ہے۔

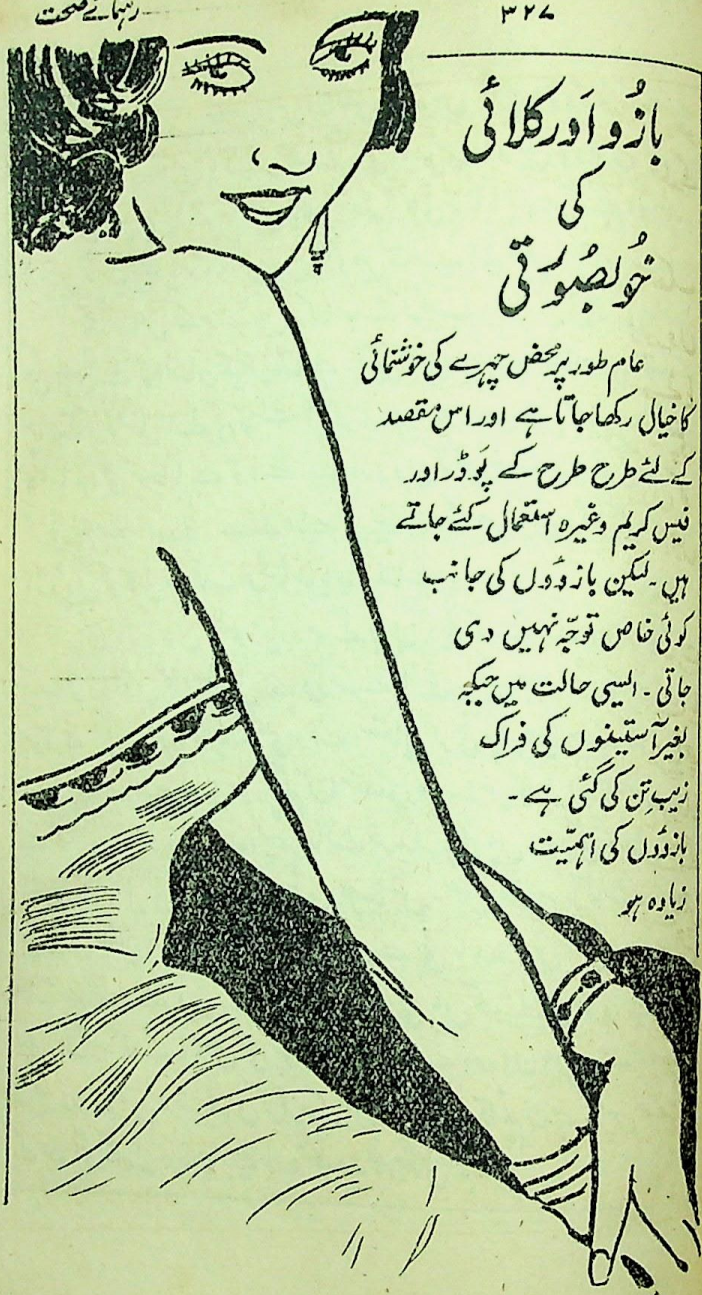
آپ کھلی ہوا میں تن کر کھڑے ہو جائیں۔ آپ کے پاؤں بھی قدرتی طور سے تنے رہیں۔ دونوں ہاتھوں کو پیچھے، پیٹھ کے نیچے، کمر کے پاس لے جائیے۔ اب گردن سیدھی کیجئے اور دھیرے دھیرے گہرا سانس کھینچتے ہوئے سر کو بائیں کندھے کی طرف موڑیئے۔ وہاں، اُس طرف، اپنا مُنہ تب تک رکھے رہیں جب تک کہ آپ ایک، دو، تین، چار، پانچ گن سکیں ——— اس دوران میں سانس بند رہے۔ اور دھیرے دھیرے سانس چھوڑتے ہوئے سامنے کی طرف مُنہ کو لایئے اسی طرح اب دھیرے دھیرے داہنی طرف مُنہ موڑیئے۔ اور پھر سامنے لے آیئے۔ اس طرح آگے اور پیچھے کی طرف بھی اچھی طرح کیا جا سکتا ہے۔ اس طرح روزانہ دس پندرہ مرتبہ کرنے سے آپ کی گردن خوبصورت ——— سڈول ——— ہو جائیگی۔

برسات کے موسم میں گردن بہت مَیلی مَیلی نظر آتی ہے۔ اگر لیمو مندرجہ ذیل طریقے سے استعمال کیا جائے تو گردن فوراً اپنے اصلی اور خوشگوار رنگ پر آجائے گی۔

ایک حصّہ گلیسرین (یا ایک حصّہ گلیسرین اور عرق گلاب) اور تین حصّہ لیموں کا رس لو۔ اور مرکب بنا کر روئی کے ایک پھوئے سے گردن پر لگاؤ۔ مرکّب کو خوب اچھی طرح کھال میں جذب کر دو۔ یہ عمل رات کو سوتے وقت ہونا

چاہیئے۔ رات بھر گردن کو اسی حالت میں رہنے دو۔ دُوسرے دن صُبح کو دھو ڈالو۔ دو تین دن تک رات کو سوتے وقت یہ عمل کرنے سے گردن کی جلد کے حُسن میں نمایاں اضافہ ہو جائے گا۔

خوبصُورت گردن کو بھی عورتیں طرح طرح کے زیوروں سے ڈھک کر برباد کر لیتی ہیں۔ شاید وُہ نہیں جانتی ہیں کہ گردن کو ایک دم زیوروں سے جڑ دینا صحت اور خوبصُورتی دونو کے لئے نُقصان دہ ہے۔ سونے یا چاندی کا سُوفیانہ ہلکا گلُوبند وغیرہ پہننے میں کوئی نُقصان نہیں۔ پتلی گردن میں یہ کبھی کبھی بہُت بھلا معلُوم دیتا ہے۔ پھر بھی اِن زیوروں کو ۲۴ گھنٹے پہنے رہنا ٹھیک نہیں۔ کبھی کبھی انہیں اُتار بھی دینا چاہیئے جس سے گردن کو کھلی ہوا لگ سکے۔

گردن کو خوبصُورت اور سڈول بنانے کیلئے پروفیسر رام مُورتی کی کسرت بہُت فائدہ مند ہے۔ اِسے سب عورتیں تنہائی میں بآسانی کر سکتی ہیں۔ تخت یا ہموار زمین پر پاؤں پھیلا کر سیدھی بیٹھ جاؤ۔ دونو پیروں کے درمیان تقریباً چھ اِنچ کا فاصلہ رہے۔ پیروں کے دونو انگوٹھے دونو ہاتھوں سے پکڑ لو۔ ٹانگیں اور سارا بدن خُوب تنا ہُوا رہے۔ اب سر کو جتنا پیچھے لے جا سکو، لے جاؤ۔ پھر آہستہ آہستہ آگے لاکر ٹھُوڑی کو چھاتی سے مِلا دو لیکن پیر کے انگوٹھے کسی حالت میں بھی نہ چھُوٹنے پائیں۔ اب سانس اندر کی طرف کھینچکر ٹھوڑی کو آہستہ آہستہ بائیں طرف لیجاؤ، یہانتک کہ کندھے پر پہنچ جائے۔ پھر رُکے ہُوئے سانس کو باہر نکال دو۔ دُوسری بار پھر سانس بھر کر ٹھُوڑی کو آہستہ آہستہ نیچے کی طرف سے داہنے کندھے پر لیجاؤ اور سانس نکال دو۔ اِسی طرح کئی بار روزبلا ناغہ کرنا چاہیئے لیکن ساتھ ہی دل میں اِس بات کا پکّا سنکلپ رہے کہ تمہاری گردن دِن بہ دن مضبُوط، سڈول اور خوبصُورت ہوتی جا رہی ہے۔

بازو اور کلائی
کی
خوبصورتی

عام طور پر محض چہرے کی خوشنمائی کا خیال رکھا جاتا ہے اور اس مقصد کے لئے طرح طرح کے پوڈر اور فیس کریم وغیرہ استعمال کئے جاتے ہیں۔ لیکن بازوؤں کی جانب کوئی خاص توجّہ نہیں دی جاتی۔ ایسی حالت میں جبکہ بغیر آستینوں کی فراک زیبِ تن کی گئی ہے۔ بازوؤں کی اہمیت زیادہ ہو

جاتی ہے۔ بازوؤں میں خاص کر تین نقائص ہوتے ہیں۔ یعنی یا تو وہ ضرورت سے زیادہ موٹے ہوتے ہیں یا دُبلے یا چھوٹے۔ کبھی ایک ہی بازو میں دونوں تینوں نقائص مجتمع ہو جاتے ہیں یعنی بالائی حصّہ تو کافی موٹا یا پتلا ہوتا ہے اور حصّہ زیریں بہت دُبلا یا موٹا۔ اس طرح بازو میں تناسب باقی نہیں رہتا۔

شائد اس کے جواب میں یہ کہا جائے کہ جب بازوؤں کی قدرتی ساخت ہی ایسی ہے تو انسان کیا کر سکتا ہے۔ لیکن نہیں۔ جب انسان اپنے بھدّے چہرے کو خوشنما بنانے کی کوشش کرتا ہے۔ اور اس میں کافی حد تک کامیاب بھی ہو جاتا ہے تو اسے اپنے بازوؤں کو بھی خوشنما بنانے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ اور قدرت نے ایسے طریقے بتائے ہیں جن پر عمل کر کے بدنما بازوؤں کو کافی حد تک خوشنما بنایا جا سکتا ہے۔

ان بازوؤں کو جو زیادہ موٹے ہوں دُبلا کرنے کے دو طریقے ہیں۔ ایک تو دواؤں کا استعمال اور دُوسرے مالش۔ اپسم سالٹس کا اثر فوری ہوتا ہے لیکن یہ دوا صرف اُسی وقت استعمال کرنی چاہیئے جب کہ فربہی زیادہ ہو۔ اور اسے فوری طور پر کم کرنا مقصُود ہو۔ اس کا طریقہ استعمال یہ ہے کہ کسی دوا فروش سے اپسم سالٹ خرید کر پانی میں اس کی گاڑھی لئی بنالیں اور ململ کی گدی بنا کر اس پر پھیلائیں۔ جس مقام پر گوشت زیادہ ہو وہاں پلٹس کی طرح اس کو رکھ کر اُوپر سے پٹّی باندھ دیں۔ پٹّی بیس منٹ تک بندھی رہنے دیں۔ اگر سرد ہو تو اُسے بیچ میں کھولنے کی ضرورت نہیں لیکن اگر گرم کر کے باندھی گئی ہو تو بیس منٹ کے دوران میں اسے حسب ضرورت دو تین مرتبہ کھول کر گرم کر لیں تاکہ ٹمپریچر قائم رہے۔ بیس منٹ کے بعد پٹّی کھول دینا چاہیئے ورنہ تکلیف کا احتمال ہے۔

مُندرجہ بالا طریقہ پر صرف انتہائی ضرورت کے وقت عمل کرنا چاہیئے۔ ورنہ السیم سالٹ کی لئی بناکر صرف دس منٹ کے لئے بازوؤں پر لگا لیں۔ اُوپر سے کپڑا باندھنے کی ضرورت نہیں۔ اگر بازوؤں کا رنگ سیاہی مائل ہو یا اس پر داغ دھبے ہوں تو السیم سالٹ میں کسی قدر بلیچنگ کریم یا پرآکسائیڈ شامل کر لینا چاہیئے۔

بازوؤں کی فربہی کم کرنے کا دُوسرا طریقہ مالش ہے۔ رات کو سونے سے پیشتر بازوؤں کو گرم پانی سے دھوکر بیرُونی جانب ملنا چاہیئے۔ اندرُونی جانب ملنے سے فربہی بڑھتی ہے۔

دُبلے بازوؤں کے لئے تیل کی مالش بہُت مُفید ثابت ہوتی ہے۔ مالش دیر تک اِس طرح کرنا چاہیئے کہ تیل بازوؤں میں جذب ہو جائے۔ مالش صُبح و شام دونوں وقت کرنا چاہیئے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ اثر دیر میں ظاہر ہو گا لیکن کوشش رائیگاں نہیں جائے گی۔

بازُو اور کلائی کو خوبصُورت اور سڈول بنانے کے لئے ضرُوری ہے کہ کچھ ورزش کی جائے۔ چرخہ کاتنے، بیلنا بیلنے، برتن مانجنے، چکی پیسنے، آٹا گوندھنے، جھاڑُو دینے، ڈھولکی بجانے، ہاتھ کی مشین چلانے سے بھی بازوُوں کی اچھی کسرت ہوتی ہے اور انہیں خوبصُورت اور سڈول بننے میں کافی مدد ملتی ہے۔ جو عورتیں ان کاموں کو کرنا پسند نہ کرتی ہوں اُنہیں روز "ڈنبل" ہلانے کی کسرت کرنی چاہیئے۔ یہ ڈنبل ایک پونڈ تک وزنی ہونے چاہئیں۔ شرُوع میں ۱۰ منٹ ڈنبل کی کسرت کافی ہو گی۔

کلائی اور اُس کی خوبصُورتی

کلائی پتلی، ملائم اور گدگدی اچھی سمجھی جاتی ہے۔ کلائی نازک

ہو، لیکن بہت زیادہ پتلی نہ ہو۔ ہڈی پر گوشت ہو، تاکہ کلائی میں گدگداپن
اور ملائمی آجائے اور ہڈی نہ جھلکے۔ ہڈی کا جھلکنا کمزوری کو ظاہر کرتا ہے۔
اگر کسی عورت کی کلائی پتلی ہو، تو اُسے قمیض کی آستین بالکل چست، اور
سٹی ہوئی نہیں رکھنی چاہیئے۔

کلائی پر زیور

اکثر گنوار عورتیں اور کہیں کہیں شہروں کی اَن پڑھ عورتیں بھی کلائی کو
دُور تک موٹی موٹی چوڑیوں سے بھر لیتی ہیں۔ اُن کی کلائی ہمیشہ بھدّی،
مَیلی اور سیاہ رہتی ہے، کیونکہ چوڑیوں کے نیچے مَیل بھر جاتی ہے اور آسانی
سے صاف نہیں ہوتی۔ لیکن بہتوں کو اتنے پر بھی سنتوش نہیں ہوتا
اور وہ چوڑیوں کے درمیان میں سونے چاندی کے کنگنے، کڑے وغیرہ بھی
پہن لیتی ہیں۔

اگر چوڑیاں پہننا ہی ہو تو ہلکی اور تعداد میں بہت کم پہننی چاہیئں۔
ہر ایک کلائی میں دو چار چوڑیاں کافی ہیں۔

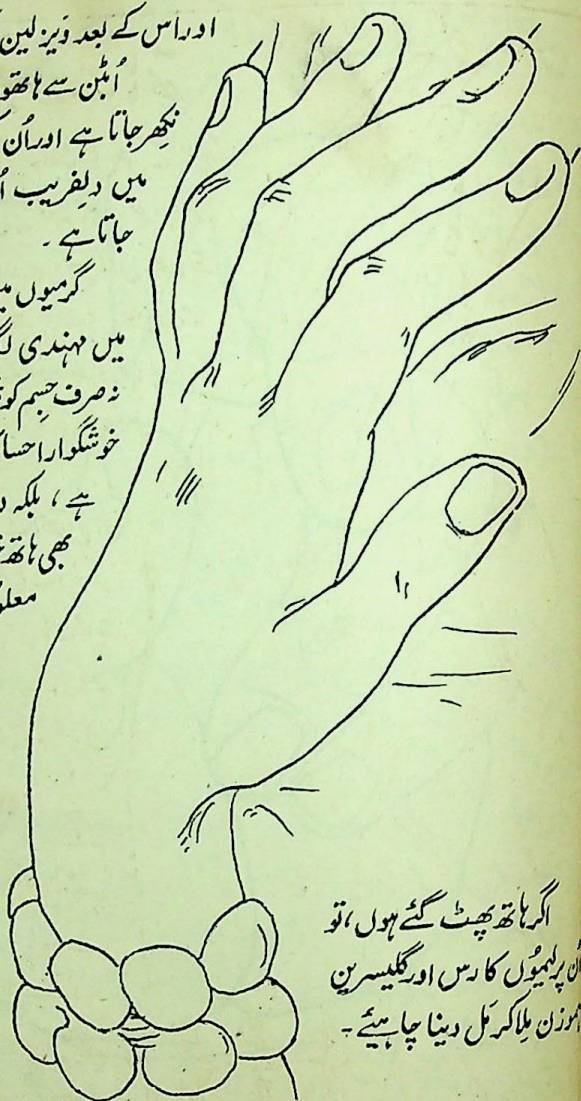
خوبصورت ہاتھ

ہاتھ کی خوبصورتی اُس کے ناخن اور اُنگلیوں پر منحصر ہے۔ جو مرد اور عورتیں عقلمند ہوتی ہیں، اُن کے ہاتھ ہمیشہ خوبصورت ہوتے ہیں خوبصورت ہاتھ وُہ ہے، جو گدگدا اور پتلا ہو۔ اُنگلیاں ناخن کی طرف گاؤدُم ہونی چاہئیں۔

کسی کے ہاتھوں اور اُنگلیوں کی حالت دیکھ کر آسانی سے اس بات کا پتہ لگایا جاسکتا ہے کہ اسے صفائی کا کہاں تک دھیان رہتا ہے۔

ہاتھوں کو کم سے کم دن میں دو بار کسی بڑھیا صابن اور گرم پانی سے ضرور دھونا چاہیئے۔ گرم پانی سے ہاتھ دھو کر پیچھے ٹھنڈے پانی سے دھوئیں،

اور اس کے بعد ویزلین مَل دیں۔ اُبٹن سے ہاتھوں کا رنگ نکھر جاتا ہے اور اُن کی رنگت میں دلفریب اُجلاپن آ جاتا ہے۔

گرمیوں میں ہاتھوں میں مہندی لگانے سے نہ صرف جسم کو ٹھنڈک کا خوشگوار احساس ہوتا ہے، بلکہ دیکھنے میں بھی ہاتھ خوبصورت معلوم ہوتے ہیں۔

اگر ہاتھ پھٹ گئے ہوں، تو اُن پر لیموں کا رس اور گلیسرین ہموزن مِلا کر مَل دینا چاہیئے۔

اُجلے اور شوخ ناخن

ناخن صاف، اُجلے، بیضوی اور گلابی رنگ کے خوبصورت سمجھے جاتے ہیں صفائی اور اُجلاپن اپنے ہاتھ کی بات ہے۔ رہی بات رنگ کی، سو ناخنوں کا کوئی بھی رنگ نہیں ہوتا۔ جو رنگ ہم دیکھتے ہیں، وہ صرف نیچے کی طرف سے جھلکتا ہے۔ ناخنوں پر سُرخی کی

جھلک نہ ہونا خون کی کمی اور کمزوری کی علامت ہے۔ ناخنوں کے اوپر سفید داغ عموماً صحت خراب ہونے کی نشانی ہُوا کرتے ہیں۔

ناخنوں کو زیادہ بڑھانا یا اندازہ سے زیادہ کٹوا دینا، دونو ہی باتیں ٹھیک نہیں۔ زیادہ بڑھانے سے اُن کے اندر مَیل بھر جاتی ہے، جو کھانے کی ہر ایک چیز میں لگ کر اُسے زہریلا اور گندہ بنا سکتی ہے۔ اور انداز سے زیادہ کٹوا دینے سے انگلیاں بھدّی معلوم پڑنے لگتی ہیں اور تکلیف بھی ہوتی ہے۔

ہفتہ میں ایک بار ناخن ضرور کٹوا دینے چاہئیں۔ ناخن کو ہمیشہ گولائی میں کاٹنا چاہیئے۔

ناخن کی سطح کو چاقو سے کھرچنے سے اُس کی چمک دمک ماری جاتی ہے۔ ناخن سے زمین کریدنا، لکیریں کھینچنا، برتنوں کی مَیل کھرچنا وغیرہ باتیں ناخنوں کی خوبصورتی کو بگاڑنے والی ہیں۔

عام طور پر خون کی خرابی سے ناخن اُکھڑنے لگتے یا پھٹ جاتے ہیں۔ جن کے ناخن اس طرح پھٹتے ہوں، اُنہیں چاہیئے کہ ۵ تولہ شیترج کا جوشاندہ تیار کریں۔ اُس میں ۵ تولہ سرکہ اور دو تولہ خالص شہد ملا کر پکائیں، اور اُتار کر شیشی میں رکھ لیں۔ اسے ناخنوں پر لگاتے رہنے سے بڑا فائدہ ہوگا۔

اگر ناخنوں کی رنگت خراب ہو، یا اُن پر بھدّے داغ ہوں تو ایک چمچہ بھر لیموں کا عرق ایک پیالہ گرم پانی یا بھینس کے گرم دودھ میں ملا کر انہیں دھوئیں۔

بعض عورتوں اور مردوں کو بھی اپنے ناخنوں کے متعلق یہ شکائیت ہوتی ہے کہ انکا رنگ ہمیشہ پھیکا سا رہتا ہے وُہ ہاتھوں کو صابن سے دھوئیں مگر ناخنوں کا رنگ درست ہونے ہی میں نہیں آتا۔ اسکی دوا ہائیڈروجن پراکسائڈ ہے۔ روئی کا پویا ایک تنکے میں لپیٹ کر ہائیڈروجن پر اکسائڈ میں ڈبویا جائے اور آہستہ آہستہ ناخن پر پھیرا جائے۔

چھاتیاں، اُن کی حفاظت اَور تندرستی

خوبصورت چھاتی عورت اَور
مرد دونوں ہی کے لئے تندرستی
اور خوبصورتی کی علامت
ہے۔ مردوں کی چھاتی
وُہ خوبصورت ہے،
جس کے درمیان میں
گھنے لیکن ملائم بال
ہوں، تنی ہُوئی
مچھلیاں اُبھری
ہوں اور چھاتی خوب
چوڑی وصاف ہو۔
عورتوں کی چھاتیاں
خوب گوری، چکنی بغیر
بال کی، گول اور اُبھری
ہُوئی ہونی چاہئیں۔

عورتیں عام طور پر
چھاتیوں کے بارے میں ہمیشہ
لاپرواہی کرتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اُنکی چھاتیاں جلدی
بگڑ کر بدشکل ہوجاتی ہیں۔ جن صُوبوں میں پردہ کا رواج ہے وہاں نوشادی شدہ

بہو کو گھونگھٹ نکال کر، سر جھکا کر اور سمٹ کر اور گھٹنوں بزرگ مردوں عورتوں کے سامنے بیٹھنا پڑتا ہے۔ چلتی بھی ہیں تو سر جھکا کر اور ہاتھ پیر سمیٹ کر۔ اس طرح پھیپھڑوں پر بوجھ پڑنے سے پردہ دار نوجوان عورتوں تک کی چھاتیوں کی خوبصورتی ماری جاتی ہے۔

چھاتی کو ہمیشہ سیدھا رکھ کر چلنا چاہیئے۔ اِس بارے میں ہندوستانی عورتوں کو مغربی عورتوں کی تقلید کرنی چاہیئے۔

دیکھا جاتا ہے کہ ایک بچّہ ہوتے ہی عورتوں کی چھاتیاں لٹک جاتی ہیں۔ اگر ٹھیک طریقے سے بچّے کو دودھ پلایا جائے، اور پلانے کے بعد چھاتیوں کی ٹھیک سنبھال رکھی جائے تو پھر چھاتیاں کبھی نہیں ڈھلک سکتیں۔ بچّہ کو لیٹ کر دودھ نہ پلانا چاہیئے۔ اگر کبھی لیٹ کر پلانے کی ضرورت محسوس ہو تو داہنا تھن پلاتے وقت دائیں کروٹ اور بایاں تھن پلاتے وقت بائیں کروٹ لیٹنا چاہیئے۔ دودھ پلا کر چھاتیوں کو اچھی طرح پونچھ ڈالنا چاہیئے۔ گیلی چھوڑ دینے سے خراب ہو جاتی ہیں۔ دونو چھاتیاں باری باری سے پلانی چاہیئیں، ورنہ ایک چھوٹی اور دوسری بڑی ہو جاتی ہے۔ چھاتیوں کو کھینچ کر بچّے کے مُنہ تک نہیں پہنچانا چاہیئے۔ سیدھی بیٹھ کر، بچّے کا سر ہاتھ میں لیکر، اُس کا مُنہ ٹھیک چھاتی کے سامنے لاکر دودھ پلاتے اور اس کے بعد دھو کر چُست انگیا پہننے سے چھاتیاں اور بھی سخت اور گول ہو جاتی ہیں۔

پنجابی اور کشمیری عورتوں میں انگیا پہننے کا رواج بہت کم ہے، اسی لئے اُن کی چھاتیاں جلدی ڈھلک جاتی ہیں۔ لیکن بمبئی اور دکن کی عورتوں میں انگیا پہننے کا رواج عام ہے، یہاں تک کہ اُدھر لڑکیوں تک کو چولی پہنائی جاتی ہے۔ جنوبی ہندوستان کی طرف عورتوں کے بدن پر

چاہے اور کپڑا نہ ہو، لیکن چولی ضرور ہو گی ۔ مارواڑی عورتیں بھی چولی پہنتی ہیں ۔ اسی لئے دکھنی اور مارواڑی عورتوں کی چھاتیاں زیادہ تر گول اور خوبصورت ہوتی ہیں، اور بہت عرصہ تک نہیں ڈھلکتی ۔

چولی یعنی انگیا ایسی ہونی چاہیئے، جو ٹھیک تھنوں کے ماپ کی ہو، اُن کی بناوٹ کے مطابق ہو ۔ پستانوں کو چھوٹا اور سخت کرنے کے خیال سے، انگیا کو کس کر باندھنا سراسر نقصان دہ ہے ۔ آجکل اخبارات میں ربڑ کی انگیا کے اشتہار بکثرت نکل رہے ہیں ۔ ان کے استعمال سے چھاتی بہت کسی رہتی ہے، جس سے پھیپھڑوں اور دل پر دباؤ پڑتے رہنے کے باعث چھاتی پسلیاں، پستان، پھیپھڑے اور دل کی نشو و نما میں رکاوٹ پڑتی ہے ۔

پھیپھڑے خون صاف کرنے والے اعضا ہیں، ان کے ذریعے خون سے کئی طرح کے فضول مادے سانس کے ذریعے باہر نکالے جاتے ہیں اور آکسیجن، جس کی جسم کو بہت ضرورت ہوتی ہے، جسم کے اندر جاتی ہے ۔ آکسیجن ملی ہوئی جتنی زیادہ ہوا سانس کے ذریعے اندر جائیگی، اُتنے ہی زیادہ زہریلے مادے باہر نکلیں گے ۔ پھیپھڑوں میں بہت سی ہوا کی تھیلیاں ہوتی ہیں، جو ہوا سے پھُولتی ہیں، اور اُن کے پھُولنے کے باعث چھاتی بھی پھُول جاتی ہے ۔ تنگ انگیا کا دباؤ پھیپھڑے کو پھُولنے نہیں دیتا ۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہوا کی جتنی ضرورت جسم کو ہوتی ہے، وہ اُس سے محروم رہتا ہے ۔ ہوا اُوپر ہی اُوپر بھر کر باہر نکل جاتی ہے، اور تھیلیوں کے اندر دُور تک ہوا کو جانے کا موقعہ ہی نہیں ملتا ۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اُن تھیلیوں میں بیماریوں کے جراثیم ترقی پذیر ہو کر پھیپھڑوں میں کئی روگ پیدا کر دیتے ہیں ۔ ایک تو پہلے ہی ہندوستانی عورتیں آدھا سانس لیتی ہیں، جس سے ہوا سب تھیلیوں تک

نہیں پہنچ سکتی ——— اور اُس پر انگیا کا دباؤ، آپ ہی سوچیں کہ ایسی انگیا کو پہننے والی عورتیں اپنے آپ پر کتنا ظلم ڈھاتی ہیں۔

عورت کے پستانوں کا، اُن کے اعضاءِ مخصوصہ کے ساتھ گہرا تعلق ہوتا ہے۔ پستانوں کی کمزوری کے ساتھ ساتھ اُن کو حیض سے متعلقہ کئی طرح کی بیماریاں بھی لگ جاتی ہیں اور وہ بیچاریاں ان کی وجوہات سے بالکل بیخبر ہوتی ہیں۔

اگر ایامِ حمل میں انگیا استعمال کی جائے تو اُس کا، ماں کے علاوہ پیٹ والے بچہ پر بھی اثر پڑتا ہے۔ جوں جوں پیٹ میں بچہ بڑھتا ہے، بچہ دانی بھی پھیلتی ہے، اور اس کے ساتھ ہی پیٹ کی ناڑیاں بھی پھیلتی ہیں لیکن انگیا کے دباؤ کے سبب بچہ دانی اُوپر کی طرف پھیلنے کے ناقابل ہوتی ہے۔ جس سے کئی بار تو نیچے کی طرف زیادہ دباؤ پڑنے کے باعث حمل گر ہی جاتا ہے، ورنہ بچے کے انگ تو نکمے ہو ہی جاتے ہیں۔

لہٰذا انگیا کا، پستانوں کو چھوٹا اور سخت کرنے کے خیال سے، کس کر باندھنا سراسر نقصان دہ ہے۔ لیکن پستانوں کو ڈھلکنے کے خیال سے، نیز اُن کو ڈھلکنے سے بچانے کے لئے ڈھیلی انگیا پہنی جا سکتی ہے، جس سے چھاتی پر کسی طرح کا دباؤ نہ پڑے۔ ایسی ہی انگیا قدیم ہندوستان میں رائج تھی۔

انگیا یعنی چولی، روز بدلی جانی چاہیئے۔ رات کو بالکل اُتار کر کوئی ڈھیلا کُرتہ پہننا چاہیئے۔ چولی پہننے کے پہلے اور بعد نیم گرم پانی سے تھنوں کو دھیرے دھیرے دھونا اور پھر انہیں اچھی طرح سُکھا لینا چاہیئے۔

اب ہم یہاں ایسے نسخے لکھتے ہیں، جن سے ڈھلکی اور اُتری ہوئی چھاتیاں پھر سے چھوٹی اور سخت کی جا سکتی ہیں۔

(۱) بارہ سنگھا، کتیرہ گوند۔ تج۔ کُٹھ۔ ہموزن مہین پیس کر کپڑے سے چھان لیں۔ حسب ضرورت لے کر بھینس کے دہی میں ملا کر چند روز لگاتار لیپ کرنے اور انگیا پہننے سے کچھ عرصہ بعد چھاتیوں کا ڈھیلا پن جاتا رہتا ہے اور وہ اُٹھ آتی ہیں۔

(۲) انار کا چھلکا، انار کی چھال، انار کی کلی، انار کے پتے اور انار کی جڑ پانچوں کو ہموزن لے کر چھٹانک بھر کڑوے تیل میں پکا لیں۔ یہاں تک کہ سب چیزیں جل جائیں۔ تیل کو صاف کر کے چھاتیوں پر مالش کریں اور اُوپر سے انگیا پہن لیں۔ چھاتیاں چھوٹی اور سخت ہو جاتی ہیں۔

(۳) شِشم کی پتی ایک چھٹانک۔ تِل کا تیل ۱۳ چھٹانک۔ پانی آٹھ چھٹانک سب کو دھیمی آنچ پر اتنا پکائیں کہ صرف تیل باقی رہ جائے۔ اس کی مالش کر کے انگیا پہن لو۔ چھاتیاں سخت ہو جاتی ہیں۔

چھاتیوں کو مضبوط اور اُبھری ہوئی بنانے کے لئے پرانا یام تمام علاجوں سے بڑھ کر علاج ہے۔

پستانوں کی چند بیماریاں اور اُن کا عِلاج

عام طور پر ایام حمل میں پستانوں کی اُوپر کی لال کھال پھٹ جاتی ہے، اور پھُنسیاں بھی ہو جاتی ہیں۔ ایسی حالت میں حمل کے باقی ایام میں پستانوں پر ایڈی کلون لیونڈر یا برانڈی کے ساتھ برابر وزن پانی مِلا کر دِن میں دو تین بار دھونے سے کھال مضبوط ہو جاتی ہے۔

چھاتیوں یعنی پستانوں میں، سردی گرمی لگ جانے سے، مرد کے کڑے ہاتھوں سے، دُودھ پیتے بچّوں کے سر کی چوٹ سے یا اور کسی وجہ سے سوزش

پیدا ہو جاتی ہے۔ پستان لال ہو جاتے ہیں۔ کبھی سخت درد ہونے لگتا ہے اور مواد بھی پڑ جاتا ہے۔ ایسی حالت میں کچنار کی چھال پیس کر لیپ کرنا چاہیئے۔

کئی بار چھاتیوں میں دُودھ سُوکھ کر پستان زیادہ سخت پڑ جاتے ہیں، اور درد بھی ہونے لگتا ہے۔ ایسی حالت میں شلغم اُبال کر اس میں تھوڑا سا گلاب کا عطر ملا کر خوب مسل ڈالیں، اور اُسے دن میں دو بار باندھیں، جلدی آرام ہو گا۔

اگر پستانوں پر پھوڑے نکل آئیں تو ناگر موتھا اور میتھی بکری کے دُودھ میں پیس کر لگانے سے آرام ہوتا ہے۔

پیروں کی تندرستی و خوبصورتی

عام طور پر مرد کا پاؤں ۹ سے ۱۱ اِنچ تک اور عورت کا ۵ سے ۹ اِنچ تک لمبا ہوتا ہے۔ خوبصورت پاؤں وہ ہے جس کی اُنگلیاں سڈول، نازک اور ملی ہوئی سیدھی ہوں، اور سارا پاؤں بھرا ہُوا ہو۔

پیر جسمانی تندرستی کو قائم رکھنے کے لئے کتنے ضروری ہیں، یہ سب ہی جانتے ہیں، پھر بھی ایسے لوگوں کی تعداد بہت کم ہے، جو کوئی خاص تکلیف ہُوئے بغیر دانت، آنکھ اور بالوں کی طرح پیروں کی بھی خبر لیتے ہوں، اور اُن کو اچھی حالت میں رکھنے کے لئے کسی طرح کی کوشش کرتے ہوں۔ ہندوستان کی تو بات ہی کیا، ایک جرنلسٹ کے بیان کے مطابق انگلینڈ میں بھی ۱۰۰ میں سے ۷۰ آدمیوں کے پیروں میں کسی نہ کسی طرح نقص پایا جاتا ہے۔ اپنی اس رائے کی سچائی کی جانچ کرنے کی غرض

سے اُس نے کئی بار دیر تک سڑکوں پر کھڑے رہ کر
آنے جانے والوں کے پیروں کی پڑتال کی اور
اخیر میں اسی نتیجہ پر پہنچا کہ اُس نے جو حساب
لگایا ہے وہ کچھ گھٹا کر ہی لگایا ہے، بڑھا
کر نہیں۔ وہ لکھتا ہے :-

" جتنے لوگ میرے سامنے ہو کر
گذرے اُن میں سے اکثر کے
پیروں میں مجھے کچھ نہ کچھ
نقص دکھلائی پڑا، جس
کے باعث اُن کی
چال غیر قدرتی
اور تکلیف دہ
ہو گئی تھی۔

زیادہ تر لوگوں کے پَیر چپٹے، چوڑے، پھیلے
ہوئے اور مڑے ہوئے دکھلائی دئے۔
مجھے یہ حالت دیکھ کر کچھ حیرانی
ہوئی اور مَیں سوچنے لگا کہ آخر اِس کا
سبب کیا ہو سکتا ہے۔ مَیں بہت دنوں
تک اس معاملہ کی کھوج کرتا اور
سوچتا رہا۔ آخرکار مجھے پتہ لگا کہ
آدھے سے زیادہ لوگوں کے پَیروں
کے خراب ہونے کی وجہ اُن کے
ماں باپ کی لاپرواہی ہی
ہوتی ہے۔

کسی آدمی کے پَیر
قُدرتی ہیں یا نہیں،
اس کی جانچ مندرجہ
ذیل دو معمولی
ترکیبوں
سے کی
جاسکتی
ہے۔

(۱) زمین
پر پنجوں کے ص

۴
کھیلنے
کی پتھر کی
گولی یا چھوٹی
سُپاری رکھو
اور اُس کو
پَیر کے پنجے
سے اِس طرح
اُٹھانے کی کوشش
کرو گویا ہاتھ سے ہی اُٹھا

رہے ہو۔

(۲) دُوسری ترکیب یہ کہ کسی بہت بڑی اور موٹی کتاب جیسے ھبیکر کی ڈکشنری پر کھڑے ہو جاؤ۔ انگوٹھے اور انگلیوں کو جھکا کر اس کی جلد کے کنارے کو ۱۵-۲۰ سیکنڈ تک مضبوطی سے پکڑے رہو۔

اگر تم اس کسرت کو تین چار بار بغیر خاص زور لگائے نہیں کر سکتے یا پیر سے گولی کو نہیں اُٹھا سکتے، تو یہ سمجھ لو کہ تمہارے پَیر میں چپٹے پن کا تھوڑا بہت نقص آ گیا ہے۔

اسی طرح جن پیروں میں ہمیشہ درد رہتا ہے، سُوجے رہتے ہیں پسینہ آتا رہتا ہے۔ درد ہوتا ہے گھٹے پڑے رہتے ہیں اُن کو بھی قدرتی یعنی تندرست نہیں کہا جا سکتا۔

اُونچی ایڑی اور تنگ پنجہ کے بُوٹ بھی پاؤں کی بناوٹ کو بگاڑ دیتے ہیں

پَیروں میں پڑ جانے والے گھٹوں اور سُوجن کا سبب بھی ہماری لاپرواہی ہوتی ہے۔ جب ہمارا پَیر ٹھیک نہ بیٹھنے والے جُوتہ کے باعث دبتا یا گھستا رہتا ہے یا جُوتے کا تلہ بہت

پتلا یا گھسا ہوا ہونے کی وجہ سے پیر پر نمی اور سردی کا اثر پڑتا ہے تو مذکورہ بالا خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ شروع شروع میں ان خرابیوں کو دور کرنے کا سیدھا سادہ طریقہ یہی ہے کہ مضبوط اور پیروں میں ٹھیک جم کر بیٹھنے والا جوتہ پہنا جائے۔

جوتہ کی ایڑی کی اونچائی پر بھی خاص طور سے دھیان دینا ضروری ہے قدرتی حالت میں ایڑی کی اونچائی زمین سے اتنی ہی ہونی چاہیئے جتنی کہ پاؤں کے محراب (تلوے اور انگلیوں کے درمیان کے گڑھے کی) ہوتی ہے۔ اگر ایسا نہ ہوگا تو ہمارا جسم غیر قدرتی طور سے آگے کی طرف جھکا رہیگا۔ ریڑھ بھی جیسی چاہیئے سیدھی نہ رہے گی۔ ایسی حالت میں پیٹ کے پٹھوں پر ضرور ہی ناواجب دباؤ پڑے گا۔

کئی لوگوں کو اس بات پر یقین نہیں آئے گا لیکن اگر وہ جانچ کرنے کی تکلیف اٹھائیں تو اُن کو معلوم ہو سکتا ہے کہ اونچی ایڑی کا جوتہ پہننے سے بہت لوگوں کو بدہضمی، بے خوابی، سر درد اور دانتوں کی کئی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

ایک مشہور سرجن سر ہربرٹ بار کرنے یوروپین عورتوں کو ان کے پہننے سے روکا ہے۔ وہ لکھتے ہیں کہ "اپنی پریکٹس کے وقت مجھے ایسی بیشمار عورتوں کو دیکھنے کا موقعہ ملا ہے، جو صرف اونچی ایڑی کے جوتے پہننے کے باعث پاؤں اور گھٹنے کی متعدد بیماریوں اور تکلیفوں میں مبتلا تھیں۔ یہ بہت کم عورتوں کو معلوم ہے کہ ان کی صحت کے خراب ہونے کی حقیقی وجہ اُن کے پاؤں کا پہناوا ہے۔ اونچی ایڑی اور تنگ پنجہ کے جوتے پہننے سے ہاضمہ بگڑ جاتا ہے۔ پاؤں کی نرم اور نازک ہڈیاں خراب ہو جاتی ہیں۔ اس

کے علاوہ اور چھوٹی چھوٹی بیماریاں تو کئی ہوتی ہیں۔"

آگے چل کر وہ لکھتے ہیں کہ "جب میں راستے میں چلتی ہوئی تندرست اور خوبصورت عورتوں کی آنکھوں میں ایک قسم کی تکلیف اور بیقراری دیکھتا ہوں تو میری نظر فوراً اُن کے پاؤں کی طرف جاتی ہے اور وہاں مجھے انسانی جسم کا یہ حصہ نئے فیشن کے شکنجے میں کھنچا ہوا دکھائی دیتا ہے، تو میں نئی تہذیب کی اس ایجاد پر جھنجلا کر رہ جاتا ہوں۔"

اب ہم ایسے لوگوں کے لئے جن کے پیروں میں معمولی درد یا تھکاوٹ بنی رہتی ہے یا جو چلنے پھرنے سے جلدی ہی تھک جاتے ہیں، کچھ کام کی باتیں بتلانا چاہتے ہیں۔

لہٰذا پیروں کی تندرستی کے لئے سب سے پہلی بات یہ ہے کہ ہم کو کبھی ایسا جوتہ نہ پہننا چاہیئے جو پیر میں ٹھیک جم کر نہ بیٹھتا ہو۔

دوسری بات یہ ہے کہ تیزی اور مستعدی کے ساتھ چلنے سے پیروں کو کچھ بھی نقصان نہیں پہنچتا۔ ڈھیلے پن کے ساتھ اِدھر اُدھر چکر لگانا ہی پیروں کے لئے نقصان دہ ہے۔

تیسری بات یہ ہے کہ جن کو ایک جگہ زیادہ دیر تک کھڑے رہنا پڑتا ہو اُن کو جب کبھی وقت مل سکے ضرور اپنے پیروں کو آرام دینا چاہیئے اور کچھ معمولی پیر کی کسرت بھی کرنی چاہیئے۔ ایسی کسرت کے لئے پہلے جوتہ اُتار کر کسی کرسی پر کھڑے ہوں اور اپنے پیروں کو آہستہ آہستہ گولائی میں گھمائیں۔ اس طرح ہر ایک پیر کو دس پندرہ بار گھمانا چاہیئے۔ اس کے بعد پیر کو جہاں تک بن سکے، خوب تانو اور نیچے پھر ڈھیلے کر دو۔ یہ بھی دس پندرہ بار کرنا چاہیئے۔ آخیر میں پیروں کو دس منٹ تک گرم پانی سے دھو کر اُن پر دو تین

منٹ تک ٹھنڈے پانی کی دھار گرائیں۔

اس کسرت کا نتیجہ جلد ہی ظاہر ہوگا اور چلنا پھرنا ایک تکلیف دہ کام کی بجائے آرام دہ بن جائے گا۔

پاؤں کی خوبصورتی میں دو چیزوں کو سب سے زیادہ دخل ہے.....

(۱) نازک ٹخنہ اور (۲) سڈول پنڈلی۔ سب سے بدنما پاؤں وہ ہوتا ہے۔ جس میں ٹخنہ باہر کی طرف جھکا ہوا ہو، اور ایڑی بھدّی ہو۔ پاؤں میں اگر اس قسم کی خرابی ہو تو مندرجہ ذیل ورزش کرنے سے پاؤں اور پنڈلی سڈول اور خوشنما ہو جائے۔

(۱) ٹانگوں کو جہاں تک ممکن ہو پھیلا دیا جائے۔ اس کے بعد پنجوں کو نیچے کی طرف جھکائے ہوئے ٹانگ کو حلقہ کی صورت میں گھمایا جائے۔ چھ مرتبہ اس طرح کیا جائے۔ پھر مخالف سمت میں اس کا ردِ عمل کیا جائے۔

(۲) پاؤں کو خوب پھیلا کر پنجوں کے بل چلنے کی کوشش کریں۔ اس ترکیب سے نہ صرف ٹانگوں میں چستی آتی ہے بلکہ دورہ خون صحیح ہو کر طاقت و خوبصورتی بھی پیدا ہو جاتی ہے۔

ٹخنوں کو خوشنما اور متناسب بنانے کے لئے ایک آسان ورزش یہ ہے کہ سیدھے کھڑے ہو کر انگوٹھوں کے بل آہستہ آہستہ اوپر کو اٹھیں اور پھر آہستہ آہستہ ایڑی کو زمین سے لگا کر انگوٹھوں کو اوپر اٹھائیں۔ ابتدا میں یہ

تصویر نمبر ۱

ورزش چھ مرتبہ روزانہ کرنا چاہیئے۔ بعد میں اسے بتدریج بڑھایا جاسکتا ہے (تصویر نمبر۱)

اگر ٹخنے زیادہ بڑے ہوں تو انہیں سُبک اور متناسب بنانے کے لئے حسب ذیل ورزش مُفید ثابت ہوتی ہے اور یہ ورزش ایسی ہے کہ دن میں کسی وقت اور کسی جگہ بھی کی جاسکتی ہے:- فرش پر بیٹھ کر دہنے پیر پر بایاں پیر اس طرح رکھا جائے کہ انگوٹھے زمین کی جانب رہیں۔ اس کے بعد پیروں کو ٹخنوں سے اس طرح چاروں طرف گھمائیں کہ ہوا میں ایک حلقہ سا بن جائے۔ پہلے ایک پیر کو حرکت دیں پھر دوسرے پیر کو اور دن میں جتنی مرتبہ بھی آسانی سے مُمکن ہو یہ ورزش کریں۔ مالش کے لئے تیل یا کریم عمدہ ہونا چاہیئے۔ اس سے پنڈلیوں اور ٹخنوں کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

اگر پنڈلیاں یا ٹخنے ضرورت سے زیادہ موٹے ہوں تو کسی بڑے برتن میں گرم پانی بھر کر تھوڑا سا ہاتھ پاؤں اور کسی قدر ایپسم سالٹ ملالیں اور پیروں کو پانی میں بیس منٹ تک تر رکھیں (تصویر نمبر۲) اس کے بعد کھُردرے تولیہ سے پیروں کو رگڑ کر صاف کریں اور تیل یا کسی اچھے کریم کی مالش کر کے پنڈلیوں سے ٹخنوں تک کپڑا کس کر باندھ لیں۔ یہ عمل رات میں سوتے وقت مناسب ہوتا ہے۔ اور اس کی آزمائش کم سے کم ایک ہفتہ کرنا چاہیئے۔

تصویر نمبر۲

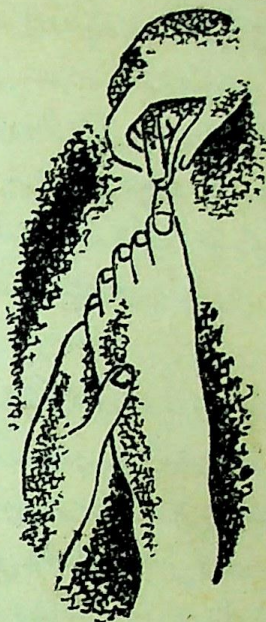
اگر پنڈلیوں یا ٹخنوں پر گوشت کم ہو یعنی وُہ پتلے ہوں تو اُن پر صُبح شام گرم روغنِ زیتون کی مالش کرنا چاہیئے۔ اس سے بُہت فائدہ ہوتا ہے۔

پنڈلیوں پر رفتار کے انداز کا بھی زیادہ اثر پڑتا ہے۔ جو لوگ تیزی کے ساتھ اِس طرح چلتے ہیں کہ ان کا پُورا پیر زمین پر نہ پڑے انکی پنڈلیاں بالعمُوم لاغر رہتی ہیں۔ لاغر پنڈلیوں کو گداز بنانے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ زمین پر ہمیشہ پُورا پنجہ لٹکا کر چلا جائے اور چلنے میں پنڈلیوں پر پُورا زور پڑتا ہے۔

ایک مُفید ورزش یہ ہے کہ فرش پر بیٹھ کر ٹانگوں کو پُوری لمبائی تک آگے کی جانب اِس طرح کھینچا جائے کہ پنجے پر زور پڑے۔ اِس طرح پنجوں پر زور پڑنے کے ساتھ ہی دَورانِ خُون پر خوشگوار اثر پڑتا ہے۔ پنڈلیوں کے اعصاب بھی جُنبش میں آتے ہیں۔ اعصاب کی جُنبش کا دَورانِ خُون سے بڑا گہرا تعلّق ہے اور دَورانِ خُون اعضا کی خوبصُورت بناوٹ اور خوبصُورتی کا ذمّہ وار ہے۔ اس سے جوڑوں کی رعنائی بڑھ جاتی ہے۔

بیٹھتے وقت اِس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ ٹخنوں میں فرش یا زمین کی رگڑ زیادہ نہ لگے۔ کیونکہ رگڑ سے ٹخنوں میں سیاہ داغ پڑ جاتے ہیں، جو بُہت بدنما معلُوم ہوتے ہیں۔

موزوں اور پاؤں کی اُنگلیوں میں جو مَیل اور پسینہ جمع ہو جاتا ہے۔ وُہ بغل کے پسینہ وغیرہ سے زیادہ مُضر ہوتا ہے۔ اگر ہر مرتبہ پہننے کے بعد موزے دھوئے جایا کریں، اور پاؤں صاف کئے جائیں تو اس سے نہ صرف ان کی صحت وخوبصُورتی میں اضافہ ہوتا ہے، بلکہ خود ان کی پائیداری بھی بڑھ جاتی ہے۔

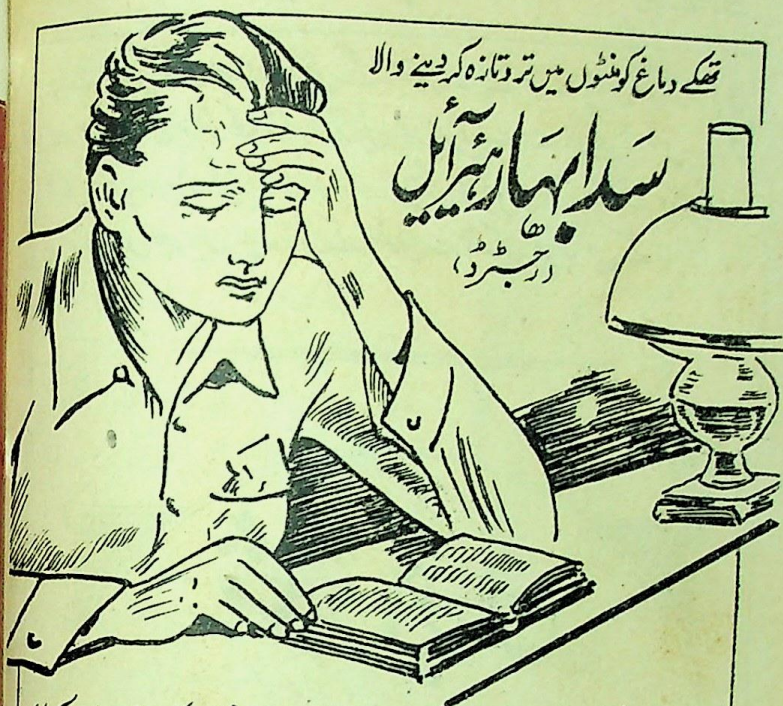
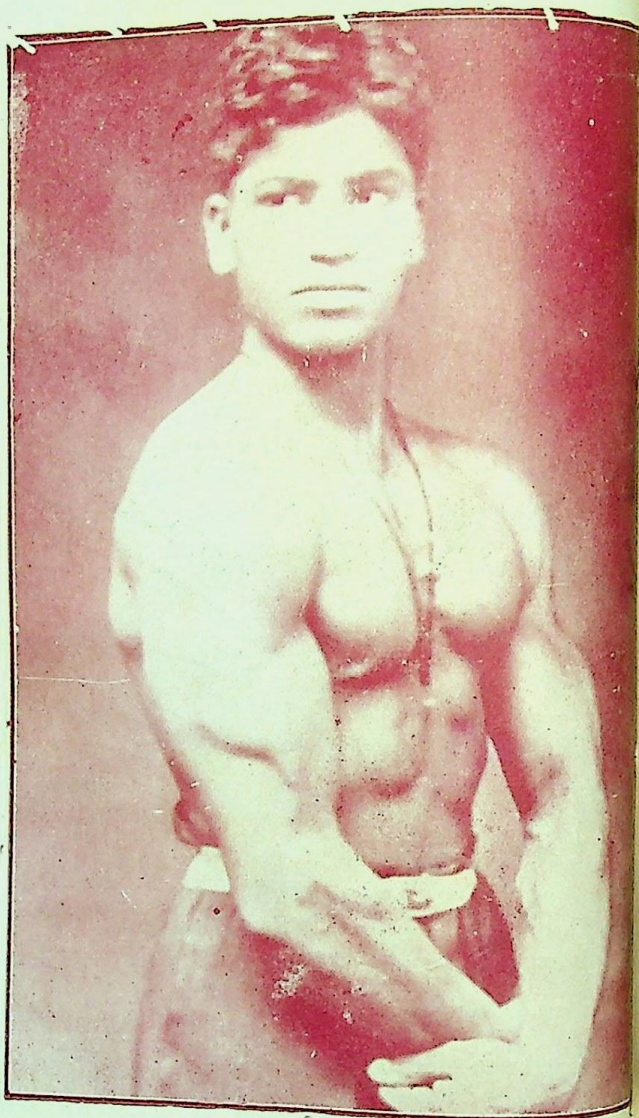
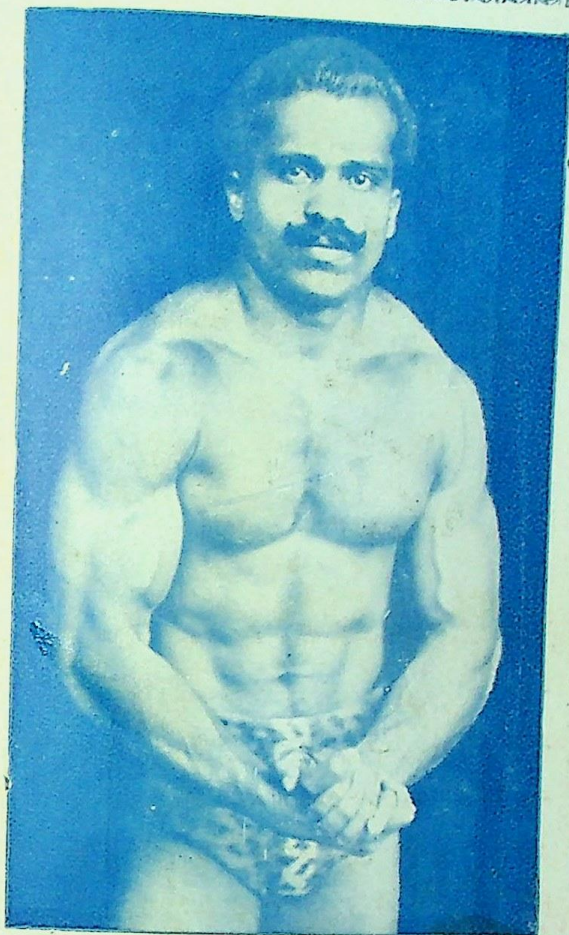
پاؤں کو خوبصورت بنانے کیلئے ایک تول میں چلنا سیکھیئے اور کچھ دور پنجوں کے بل سارے بدن کا بوجھ ڈال کر چلا کیجیئے، ساتھ ہی جلدی جلدی پاؤں سے زمین پر چوٹ کرتے ہوئے کچھ دور چلیئے۔ اچھل کر پنجوں کے بل چلنے سے بھی پاؤں میں خوبصورتی آتی ہے۔ مختلف طریقوں سے ناچنا بھی پاؤں کو خوبصورت بناتا ہے۔

جن کے پاؤں میں بہت زیادہ پسینہ آئے، انہیں چاہیئے کہ پہلے پاؤں کو گرم پانی میں پھر ایکدم ٹھنڈے پانی میں ڈالیں اس کے بعد باہر نکال کر سکھالیں، اور آپس میں خوب رگڑیں جس سے گرمی پیدا ہو۔

ہر ساتویں آٹھویں روز بعد ناخنوں کو بڑی صفائی کے ساتھ تراشتے رہنا چاہیئے

رات کو سوتے وقت اور بستر سے اٹھتے وقت اگر پاؤں دھو کر خوب صاف کر لئے جائیں تو بہت اچھا ہے۔ پانی نیم گرم ہو تو اور بھی اچھا۔ پانی میں سوڈیم کلورائیڈ ملا لینا چاہیئے۔ دھونے کے بعد پاؤں کو کسی صاف کپڑے سے اچھی طرح صاف کر دینا چاہیئے۔ پانی کا ایک قطرہ بھی پاؤں پر نہ رہے۔ جب پاؤں صاف ہو جائیں تو کسی موٹے کپڑے سے ڈھانک دینا چاہیئے۔

گیلے پاؤں کو فوراً سکھانے کے لئے آگ کے سامنے بیٹھ کر خشک نہ کیا

جائے، نہیں تو وُہ پھٹ جائیں گے۔ بھوڑے پھٹے ہوئے پاؤں کو گرم پانی سے دھوکر اُن پر سُوکھا نمک رگڑیں اور پھر کپڑے سے پُونچھ ڈالیں۔ اگر شکائیت زیادہ بڑھ گئی ہو، تو موم اور زیتُون کا تیل برابر گرم کر کے ملا لیں، اور بوائیوں میں بھر دیں۔ چند روز کے استعمال سے ٹھیک ہو جائیں گے۔

تھکے دماغ کو منٹوں میں تر و تازہ کر دینے والا
سدا بہار ہیئر آئل
(رجسٹرڈ)
طالب علموں، وکیلوں، ماسٹروں، ایڈیٹروں اور رات دن دماغی کام کرنے والوں کیلئے
اِس سے بڑھ کر دوسری کوئی دوا نہیں ہے
لکھنے پڑھنے والے کتنی ہی محنت کیوں نہ کئے ہوں ۲۰ بُوند تیل سر میں چھوڑتے ہی مغز ہلکا ہو جاتا ہے۔ جن لوگوں کو دردِ سر کی شکایت رہتی ہے یا دماغی کام کے باعث پیشانی گرم اور آنکھوں پر بوجھ رہتا ہے اُن کے لئے یہ تیل نہایت مُفید ثابت ہو چکا ہے۔ اس سے سر کی گرمی دُور ہو جاتی ہے اور بالوں کی جڑیں بہت جلد مضبوط ہونے لگتی ہیں اور جڑیں مضبوط ہوتے ہی بالوں کی سفیدی، کھُردرا پن اور خشکی دُور ہو جاتی ہے۔ روزمرہ کے استعمال سے نزلہ، زکام، آنکھوں کی جلن، دماغ کی کمزوری، ناک کی خشکی۔ بالوں کا قبل از وقت پکنا۔ بالوں کا ٹوٹنا جھڑنا وغیرہ شکایتیں دُور ہو کر بال سیاہ، ملائم، چمکدار، لمبے اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔ اِتنے سستے داموں پر ایسی اچھی دُوسری چیز دستیاب ہونی مشکل ہے۔
قیمت ایک پوا ایک روپیہ (عه) محصولڈاک سات آنہ
ملنے کا پتہ: سیوا فارمیسی ۲۶۸ لاہور

ورزش اور جسمانی تربیت نے عضلات اور اعصاب کو قوی اور جسم کو قابل رشک بنا دیا ہے

اپنے جسم کو ایسا خوبصورت اور مضبوط میں نے ورزش سے بنایا ہے۔ میں تیرہ چودہ برس کی عمر سے
ورزش کرتا چلا آ رہا ہوں۔ آجکل میں روز پانچسو ڈنڈ کرتا ہوں اور دو من رگس کی کسرت کرتا ہوں۔
میں روزانہ سیر دودھ پیتا ہوں، سات گھنٹے سوتا ہوں، ہفتہ میں ہر سوموار کو فاقہ کرتا ہوں۔
ہر کوئی اپنا جسم سڈول اور مضبوط بنا سکتا ہے، اگر وہ ورزش کے پروگرام کو اپنی
زندگی کا ضروری حصہ بنا لے۔" (پروفیسر) گگن راج۔ بڑودہ

چھٹا حصّہ

تندرست اور مضبوط بنانے والی ورزشیں

حضرت انسان مختلف اقسام کے مزیدار بھوجن کرنے میں تو خوب دسترس رکھتا ہے لیکن ورزش کرنے کا وقت نکالنا اُسے بہت ہی بُرا معلوم ہوتا ہے۔ ہندوستانیوں کی حالت اس بارے میں اور بھی گئی گذری ہے۔ جس وقت ہم ایک مہاجن کو صُبح سے شام تک ایک بڑے تکئیے کے سہارے توند نکالے بیٹھا ہُوا دیکھتے ہیں اس وقت ہمیں رونا آتا ہے۔ سیٹھ جی دن رات میں تھوڑا تھوڑا کر کے کئی بار کھاتے ہیں مگر ورزش کے لئے اِس بات کا بہانہ کرتے ہیں کہ وقت نہیں ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ان کا جسم ڈھیلا اور نِکمّا ہو جاتا ہے اور قلیل عُمر میں وُہ مجبور ہو کر موت کے مُنہ میں چلے جاتے ہیں۔

کالج اور سکولوں میں پڑھنے والے بھائیوں کی حالت بھی معمولی انسانوں سے بہتر نہیں ہے۔ ۲۵-۲۵ برس کے نوجوانوں کے چہرے زرد اور مُرجھائے

ہُوئے معلوم پڑتے ہیں - ان کے رُخسار اندر کو دھسے ہُوئے نظر آتے ہیں جب وقت انہیں قوی ہیکل ہونا چاہیئے - اس وقت وُہ ضُعف کی طرف گامزن دیکھے جاتے ہیں - اس کی وجہ ورزش کا نہ کرنا ہے -

آج کل کے نوجوانوں میں جو خاص کر سوپّن دوش (احتلام) اور منی کے گرنے کا روگ دیکھنے میں آتا ہے - اس کی وجہ بھی سیدھے طور پر یا گھوم پھر کر ورزش کا نہ کرنا ہی ہے - اگر ہمارے نوجوانوں کو خوبصُورت کپڑے پہننے اور اچھا بھوجن کرنے کی عادت کے ساتھ ہی ساتھ ورزش کے ذریعے جسم کو سُندر اور سڈول بنانے کا بھی شوق لگ جائے تو آسانی سے ہی بیماروں کی تعداد بہُت کم ہو جائے - اگر کوئی پُوچھے کہ سوپّن دوش وغیرہ منی کی خرابی کی بیماریوں سے اور ورزش سے کیا تعلّق ہے؟ تو ہم کہیں گے کہ ان کا بڑا ہی گہرا تعلق ہے - جو شخص باقاعدہ طور پر تڑکے اُٹھتا ہے - اور قدرتی ضرُوریات سے فراغت حاصل کرنے کے بعد اشنان سے پہلے یا پیچھے اپنی طاقت کے مطابق ورزش کرتا ہے - اسے بدہضمی وغیرہ بیماریاں ہو نہیں سکتیں - اور اگر بدہضمی نہ ہو اور پیٹ صاف رہے - تو بد صحبت اور بُرے خیالات کے سوا اَور کوئی وجہ ہو ہی نہیں سکتی - جس سے سوپن دوش (رات کی پلیدگی) ہو - ہاں ایک بات اور ہے - اس کے لئے بھوجن میں بھی اعتدال سے کام لینا پڑے گا - اور گرم - چٹ پٹی کھٹّی - تیز اور زیادہ میٹھی چیزوں کو چھوڑ کر پھلوں وغیرہ کا استعمال کرنا پڑے گا جس سے اُکساہٹ کم ہو -

ہمارے دیش میں جہاں امیر لوگ کسرت نہیں کرتے - وہاں درمیانہ درجہ کے لوگ بھی اس کی طرف سے کم لاپرواہ نہیں -

عام طور پر کلرک۔ دکاندار اور دوسرے ایسے لوگ جن کا بیٹھ کر کام کرنے کا پیشہ ہے۔ وہ بھی کسرت پر دھیان نہیں دیتے۔ بہت سے لوگ اس کے لئے وقت نہ ملنے کا بہانہ کرتے ہیں۔ مگر جو کام آدمی کو کرنا ہو۔ اس کے لئے وقت نکل ہی آتا ہے۔ ہمیں جب نہانے۔ کھانے اور سونے کے لئے کافی وقت مل جاتا ہے۔ تو بھلا کسرت کے لئے آدھے گھنٹے یا پندرہ منٹ کا وقت کیوں نہیں ملتا؟ سوچنے پر کھانے کی نسبت کسرت کی ضرورت کچھ کم نہیں معلوم ہوگی۔ کیونکہ بھوجن کا ہضم کرنا بھی جسم کو بنائے رکھنے کے لئے اتنا ہی ضروری ہے جتنا کہ کسرت۔ پھر بھلا جب خوراک کو ہم نے لازمی بنالیا ہے۔ تو کسرت کو بھی ایک لازمی عمل کیوں نہ بنا لیا جائے؟

الغرض اس بات کی سخت ضرورت ہے کہ ہمارے اہل ملک ورزش کے ذریعہ اپنے آپ کو صحت مند بنا دیں۔

جسم کو سڈول بنانے والی چھ کسرتیں

(۱) زمین یا چوکی پر پیٹھ کے بل، پیروں کو پھیلا کر، چت لیٹ جائیے اپنے بازوؤں کو سر کے پیچھے پھیلا دیجئے۔ اب بازوؤں کے ساتھ دھڑ کو دھیرے دھیرے سانس لیتے ہوئے اٹھائیے، اور ہاتھوں کی انگلیوں سے پیر کے انگوٹھوں کو پکڑنے کی کوشش کیجئے (ہو سکے، تو انگوٹھے کے آگے بھی ہاتھ کو لے جائیے) خیال رہے کہ اٹھنے اور انگوٹھوں کو چھونے کے وقت گھٹنا زمین سے اٹھے نہیں۔ پھر انگوٹھوں کو چھوڑ کر دھیرے دھیرے سانس چھوڑتے ہوئے پہلی حالت میں لیٹ جائیے۔ اسے تین بار کیجئے۔

(۲) اوپر بتائے طریقے سے پیٹھ کے بل لیٹ جائیے، مگر بازوؤں کو

دونو بغل میں پھیلا دیجئے اور دونو پیروں کو ایک ساتھ ہی اُٹھا کر اُن سے سر کے پیچھے کی زمین چھونے کی کوشش کیجئے۔ اسے بھی تین بار دوہرائیے۔

(۳) پیٹ کے بل، ہاتھوں کو سر کے پیچھے پھیلا کر، لیٹ جائیے۔ سانس کھینچئے۔ اس کے بعد پیروں اور ہاتھوں کو پھیلاتے ہوئے ایک ہی ساتھ اوپر اُٹھائیے۔ اس وقت پیروں یا ہاتھوں کو جھکنا نہیں چاہیئے۔ پھر سانس چھوڑتے ہوئے پہلے کی طرح لیٹ جائیے۔ اسے بھی تین بار کیجئے۔

یہ کسرتیں پہلے کچھ مشکل معلوم پڑیں گی، مگر پیچھے مشق سے آسان ہو جائیں گی۔

(۴) پیروں کو پھیلا کر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ سانس کھینچتے ہوئے بازوؤں کو سر کے اوپر، جہاں تک اُٹھا سکیں، لے جائیں۔ پھر سانس چھوڑتے ہوئے ہاتھوں کو اپنی جگہ پر لائیں۔ سانس کا کھینچنا اور چھوڑنا دھیرے دھیرے ہونا چاہیئے۔ اسے چھ بار کریں۔

(۵) پیروں کو جوڑ کر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ سانس کھینچتے ہوئے ہاتھوں کو اوپر اُٹھائیں۔ تب کمر سے جھک کر پیروں کے آگے کی زمین کو ہاتھوں سے چھوئیں۔ اس کسرت میں بھی پیروں کو جھکنا نہیں چاہیئے۔ پھر سانس چھوڑتے ہوئے ہاتھوں کو اوپر لے جائیں تین بار۔

(۶) ورزش نمبر ۵ کی مانند کھڑے ہو جائیے۔ بازوؤں کو اوپر لے جائیے، اور کمر سے پیچھے کی طرف دھڑ کو جتنا ہو سکے، جھکائیے۔ اسی طرح بائیں اور دائیں طرف بھی جھکئیے۔ ہر مرتبہ تین دفعہ۔

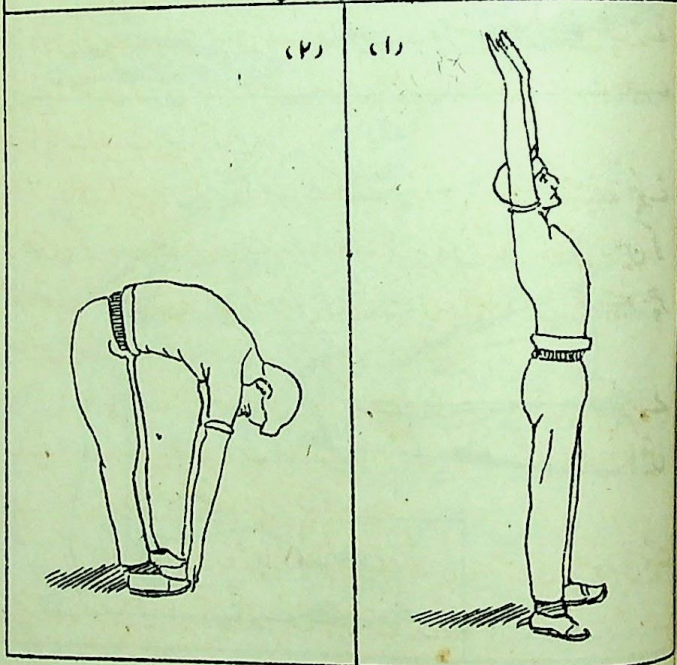
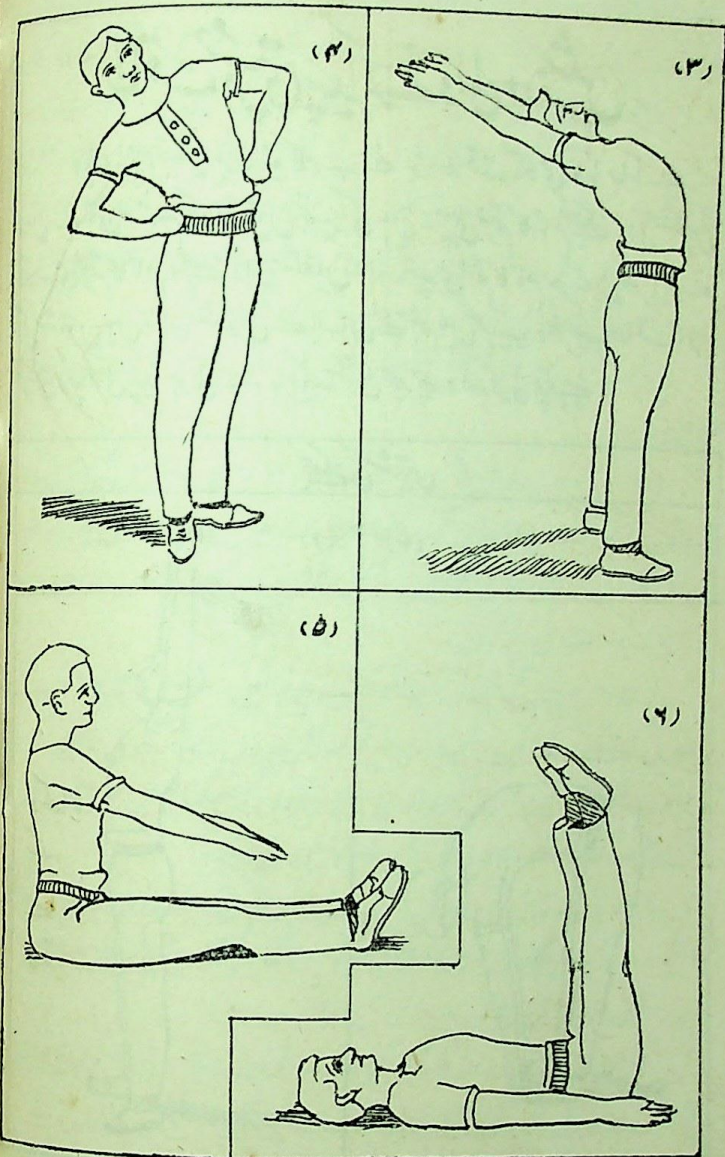
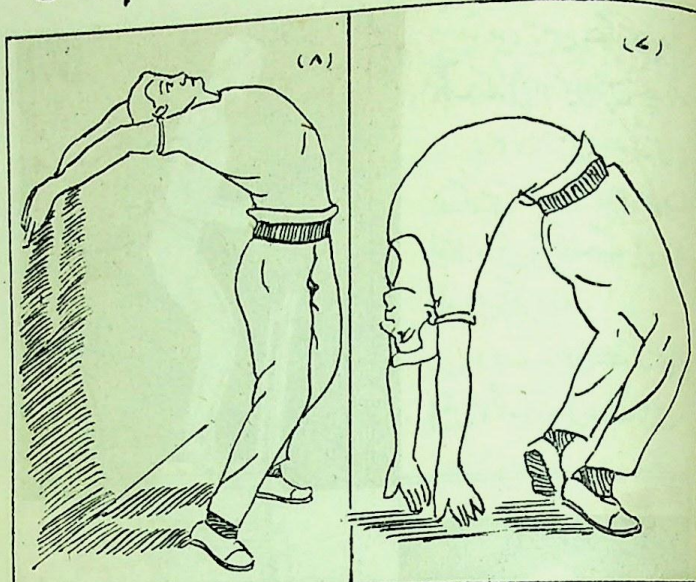
اگر ان کسرتوں کو روز بلا ناغہ کیا جائے، تو ان سے جسمانی بدصورتی بہت کچھ دور ہو جائیگی، اور آپ خوبصورت بنتے جائیں گے۔

طاقت و چستی پیدا کرنے والی ورزشیں

ایڈورڈ ڈالیسٹن برطانیہ کا سب سے بڑا طاقتور آدمی مانا جاتا ہے۔ اس نے تین قسم کی مشقیں تجویز کی ہیں۔ پہلی قسم کا نام جھکنے والی مشقیں، دوسری قسم کا نام اچھلنے والی مشقیں، اور تیسری قسم کا نام سر کے بل کھڑا ہونے کی مشقیں ہیں۔ اِن مشقوں سے انسان کے جسم میں عجیب و غریب طاقت اور چستی و چالاکی پیدا ہوتی ہے۔ ہر ایک مشق چھ چھ دفعہ کرنی چاہیئے۔

جھکنے کی مشقیں

(۲)	(۱)

(۴)
(۳)
(۵)
(۶)

۲- اُچھلنے کی مشقیں

اِس کسرت کے لئے ایک کرسی کی ضرورت ہے۔ جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے۔ کرسی اِس قسم کی ہو کہ جس پر آپ آسانی سے اُچھل کر چڑھ سکیں۔ اور پھر وہاں سے اُچھل کر نیچے دوسری طرف آسکیں۔ اِس کسرت سے پیٹ کے پٹھے بہت مضبوط ہو جاتے ہیں، اور اس حصّہ میں کسی قسم کا غیر ضروری مادہ ٹھہرنے نہیں پاتا۔

(۱) زمین سے کرسی پر اور واپس۔ چھ دفعہ ایسا کریں۔

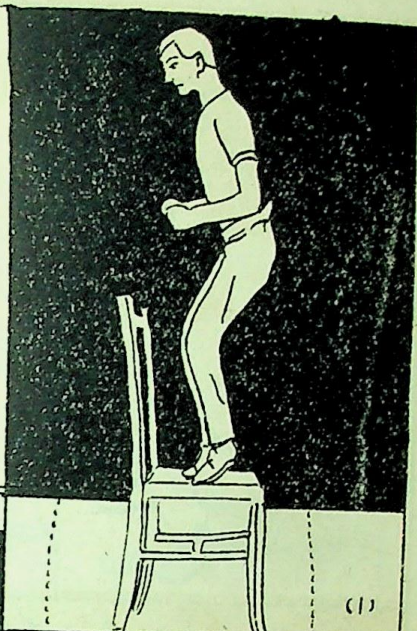
(۲) زمین سے کرسی پر اور کرسی سے اُس کی پشت کی لکڑی کے اُوپر سے دوسری طرف، پنجے کے بل زمین پر آنا ہے۔ چھ دفعہ۔

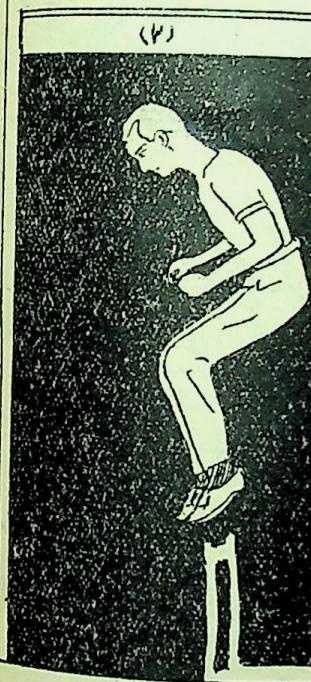
(۱)

(۲)

(۳) زمین سے کُرسی پر دائیں ٹانگ کے بل اور پھر واپس۔ چھ دفعہ

(۴) زمین سے کُرسی پر اور کُرسی سے دُوسری طرف۔ فقط دائیں ٹانگ کے بل۔ چھ دفعہ ایسا کریں۔

(۵) زمین سے کُرسی پر بائیں ٹانگ کے بل اور واپس۔

(۶) چوتھی مشق کی طرح ٹانگ کے بل۔

(۷) ایک ہفتہ کی مشق کے بعد ساری کُرسی پر سے ایک ہی دفعہ چھلانگ مار کر پار نکل جائیں۔ لیکن یہ مشق ہر ایک دفعہ ضرور کرنی چاہیئے۔

۳۔ سر کے بل کھڑا ہونیکی مشقیں

یہ مشقیں بازوؤں اور سینے کے پٹھوں کی تقویت کے لئے نہائیت مفید ہیں۔

ایک سرہانہ دیوار سے ۲۰ انچ کے فاصلے پر رکھو۔ اور سر کے بل کھڑے ہو جاؤ۔ اور اپنی پوزیشن وہی رکھو جیسی کہ تصویر نمبر ۲ میں ہے۔ چھ دفعہ اس عمل کو دُہراؤ۔

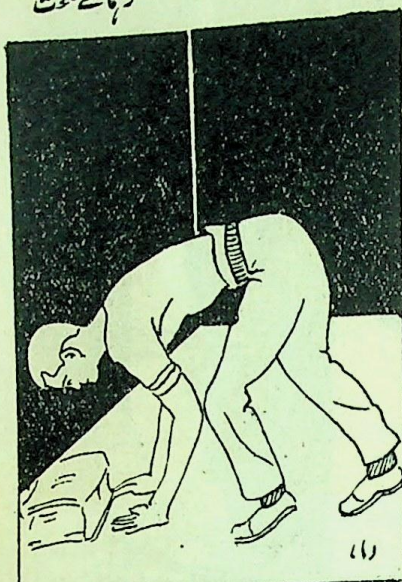
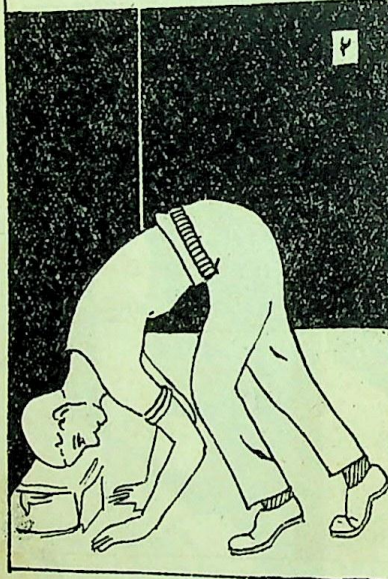
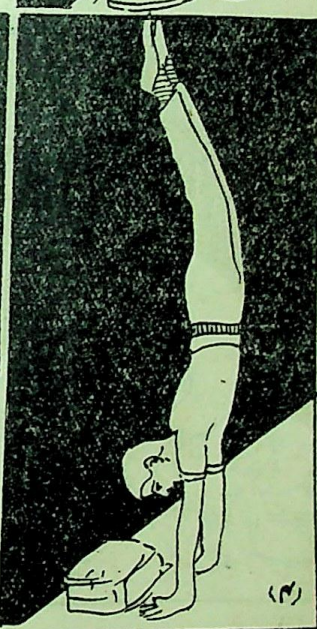
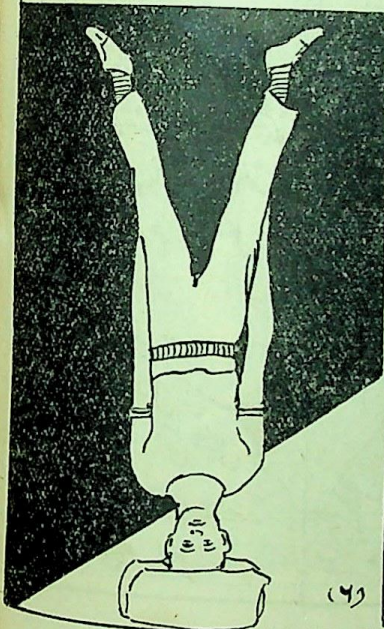
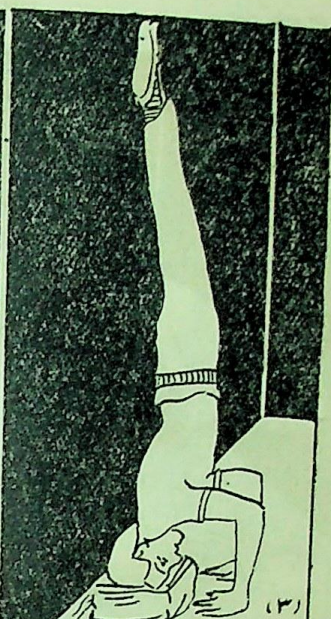
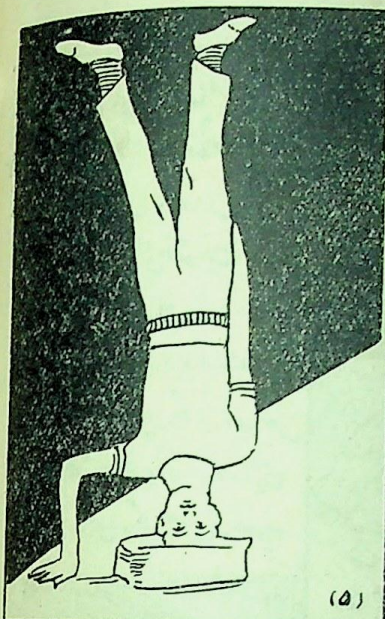
مشق نمبر ۲

تصویر نمبر ۲ کی پوزیشن میں آکر سیدھی باہوں پر کھڑے ہو جاؤ۔ جیساکہ چوتھی شکل میں ہے۔ چھ دفعہ۔

مشق نمبر ۳

تیسری شکل کی طرح شروع کرو۔ اور چوتھی شکل کی پوزیشن میں آجاؤ۔ چھ دفعہ۔

مشق نمبر ۴

(५)
(३)
(६)
(४)

پانچویں شکل کی طرح - اپنے جسم کا تمام وزن ایک ہاتھ اور سر پر سہارنا ہے - صرف ایک دفعہ۔

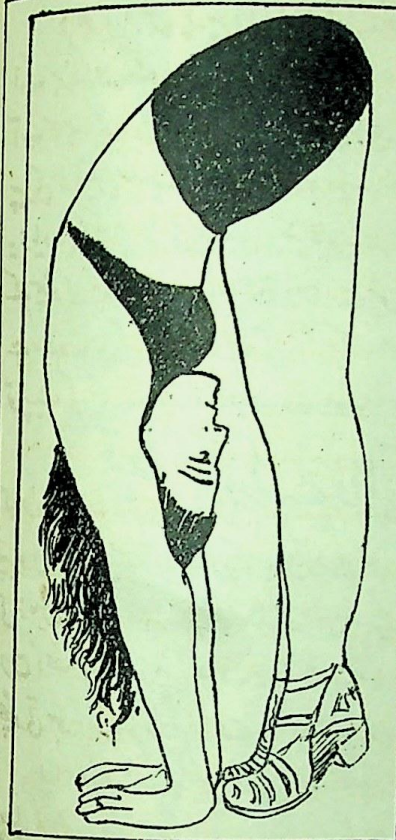
مشق نمبر ۵

شکل نمبر ۶ کی طرح صرف ایک دفعہ۔

شروع شروع میں یہ مشقیں ضرور مشکل ہوں گی۔ لیکن تھوڑے ہی عرصہ کے بعد ان میں اس قدر مہارت ہو جائے گی کہ آپ کو دیوار کے سہارے کی مطلقاً ضرورت نہ رہے گی۔

قبض دور کرنے والی آٹھ ورزشیں

(۱) دونو پیروں کو پھیلا کر سیدھے تن کر کھڑے ہو جائیے۔ ہاتھوں کو کمر پر رکھ لیجئے۔ پیر کو مضبوط اور پیٹھ و سر کو سیدھا رکھ کر، اپنے جسم کے اوپر کے حصے کو بائیں طرف جہاں تک گھما سکیں گھمائیے۔ پھر پہلی حالت میں آجائیے۔ اب داہنی طرف گھومیئے اور پھر پہلی حالت میں آجائیے۔ اس طرح تین چار منٹ تک بائیں دائیں جسم کو گھماتے رہیئے۔ اس مشق سے شروع میں سر میں چکر آسکتا ہے۔ لیکن احتیاط کے ساتھ دھیرے دھیرے اس مشق کو کرنے سے نیز اس کی تعداد اور وقت کو بتدریج بڑھاتے جانے سے سر کا گھومنا بند ہو جائے گا۔

(۲) سیدھا کھڑے ہو جائیے۔ پہلے نمبر کی کسرت میں جتنا پیر پھیلایا تھا، اس سے کچھ زیادہ پیروں کو پھیلا دیجئے۔ اپنے ہاتھوں کو سر کے اوپر اتنا اٹھائیے جتنا آپ اٹھا سکتے ہیں۔ اس مشق میں ایسا محسوس ہونا

چاہیئے کہ آپ کا سارا جسم اوپر کو کھنچا جا رہا ہے۔ اب اپنے ہاتھوں سے پیروں کے سامنے کی زمین کو چھوئیے۔ گھٹنوں کو بالکل سیدھا رکھیئے، جھکاؤ کمر کے پاس سے ہونا چاہیئے، جس سے انتڑیوں پر دباؤ پڑے۔ اس کے بعد، اپنے ہاتھوں کو اوپر اٹھا کر پہلی حالت میں آجائیے۔ اس مشق کو کئی بار دوہرائیے۔

(۳) ایک سٹول یا بغیر بازو والی کرسی پر بیٹھ جائیے اپنے پیروں اور گھٹنوں کو پھیلا لیجیئے۔ ہاتھ کو کمر پر رکھیئے۔ اب کمر کے پاس سے جھکیئے۔ پیٹھ کی ریڑھ اور سر ایک سیدھ میں ہو

مشق نمبر ۲

اور سر جھک کر گھٹنوں کے بیچ میں آجائے۔ اتنی دور تک جھکیئے جس سے پیٹ پر کافی دباؤ محسوس ہونے لگے۔ پھر سیدھے ہو جائیے۔ اس بار اپنے بائیں گھٹنے کو تھوڑا بائیں جانب جھکائیے۔ پھر سیدھے ہو جائیے۔ آخری مرتبہ داہنے گھٹنے کو تھوڑا داہنی طرف جھکائیے۔ ان تین مشقوں کو کئی بار کیجیے۔

(۴) فرش پر پیروں کو پھیلا کر بیٹھ جائیے۔ پیروں کا آپس کا فاصلہ ایک فٹ ہو۔ اس کے بعد ورزش نمبر ۳ میں جو عمل کیا ہے اُسے ہی کیجئے۔ ایک بار آپ کا سر پیروں کے بیچ، پھر بائیں پیر کی بائیں طرف اور اخیر میں داہنے پیر کی دائیں طرف جھکیگا۔ اِسے ایک منٹ تک کیجئے۔ کرسی والی کسرت سے یہ زیادہ سخت معلوم پڑے گی۔ پیر پھیلے ہونے کی وجہ سے ریڑھ، کمر اور پیٹ کے پٹھوں پر کسرت نمبر ۳ سے زیادہ زور پڑیگا۔ پیٹ کی یہ بہت بڑھیا کسرت ہے۔ دوسری کسرتوں کو چھوڑ کر اگر ایک اسی کسرت کو کچھ دیر تک کیا جائے تو پیٹ کی بہت سی شکائتیں دور ہو جائیں گی۔

(۵) فرش پر بیٹھے ہوئے پیروں کو سمیٹ کر ایک کے اُوپر دوسرے کو چڑھا لیجئے (جیسے پرانایام کرنے کے وقت بیٹھتے ہیں) دونو ہاتھوں سے پیروں کو پکڑ لیجئے۔ اب اپنے بدن کو جھکائیے۔ پہلے جھک کر اپنے سامنے کی زمین کو ناک سے چھونے کی کوشش کیجئے، پھر جھونکا دے کر بدن کو اِس طرح اُٹھائیے کہ پیٹھ کے بل جا پڑیئے۔ اُدھر سے لوٹیئے تو آپ کی ناک زمین چھوتی ہو۔ پیچھے اور سامنے —— اِسی طرح کئی بار کیجئے۔

(٦) فرش پر کسی کروٹ لیٹ جائیں۔ ایک ہاتھ کو بدن کے پاس پھیلا دیں۔ دوسرے ہاتھ کو پیٹ پر رکھ لیں۔ اب اپنے پیٹ کو آپ جتنا اندر کھینچ لے جا سکتے ہیں، کھینچ لے جائیں۔ پھر اُسے پھیلا دیں۔ اِسی طرح کئی بار کریں۔ اس کے بعد دوسری کروٹ لیٹ جائیں اور پہلے ہی جیسا کریں۔ اخیر میں چت لیٹ کر دو ایک منٹ تک اُسی عمل کو کریں قبض دور کرنے کی یہ بڑی ہی مفید کسرت ہے۔

(۷) فرش پر چت لیٹ جائیے۔ ایک پیر کو اُٹھا کر گھٹنے کے پاس

سے موڑ ڈالیئے۔ پھر اُسے ہاتھوں سے دبا کر چھاتی پھلائیے۔ اِس سے پیٹ کے پٹھوں پر دباؤ پڑے گا۔ پیر کو پھیلا کر پہلی حالت میں لے آیئے۔ اب دُوسرے پیر سے پہلی طرح کیجئے۔ اِس طرح ہر ایک پیر سے دس دس بار۔ اخیر میں دونو پیروں سے پانچ بار۔

اُوپر جتنی ورزشیں دی گئی ہیں، وُہ قبض کو دُور کرنے کیلئے ہیں ایک بار قبض دُور ہوئی کہ نیا خوُن بننا شروُع ہُوا اور بدن پر قُدرتی چمک دوڑنے لگی۔

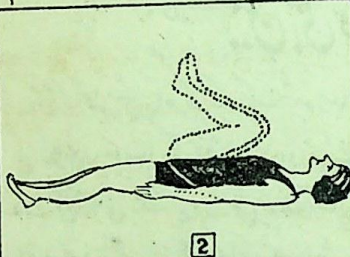
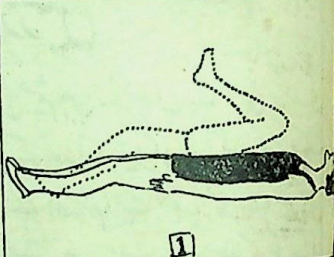
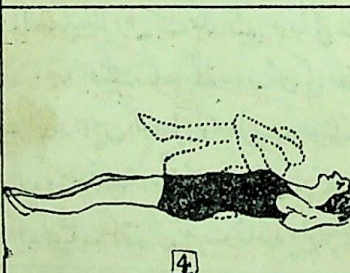
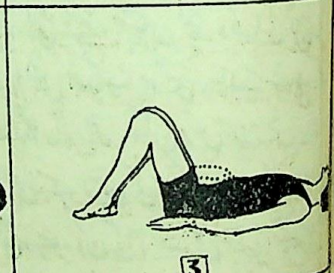
بدہضمی دُور کرنے والی ڈاکٹر ولیم کی تجویز کردہ چار کسرتیں

ڈاکٹر ولیم والش نے اپنے ایک مضموُن میں لکھا ہے کہ آج کل سَو پیچھے ۲۰ آدمی بدہضمی کی بیماری میں مُبتلا ہیں۔ بدہضمی عموُماً سبھی بیماریوں کی جڑ ہے۔ بدہضمی سے ہونے والی بیماریوں کے اگر صرف نام ہی لکھے جائیں تو ایک کتاب تیار ہو جائے۔

بدہضمی کی ایک دوا کسرت بھی ہے۔ کسرت کرنے سے خوُن جلدی چلنے لگتا ہے، بھُوک بڑھتی ہے، جِلد صاف ہوتی ہے، اگر دہ میں کوئی نُقص پَیدا ہونے نہیں پاتا، دماغ صاف ہوتا ہے، سارے جسم کی تندرستی بڑھتی ہے۔ کسرت سے پیٹ کے پٹھے مضبوُط ہوتے ہیں، جگر اپنے کام میں چُست بن جاتا ہے، آنتیں بھوجن کو جلدی ہضم کر سکتی ہیں۔ جو لوگ زیادہ محنت والی کسرت کرنا پسند نہیں کرتے، اُن کے لئے کئی آسان کسرتیں نکالی گئی ہیں۔ روز بلا ناغہ اِن کسرتوں کو صرف پندرہ منٹ کرنے ہی سے بدہضمی نزدیک نہیں پھٹک سکتی۔ یہاں چار ہلکی کسرتوں کا ذکر کیا جاتا ہے۔ انہیں صُبح

اور شام، جب پیٹ خالی ہو، کرنا چاہیئے۔ اگر آپ موٹے ہو گئے ہیں اور پتلے ہونا چاہتے ہیں، تو بھی یہ کسرتیں آپ کو فائدہ پہنچائیں گی جو لوگ دُبلے پتلے اور بہت کمزور ہیں، وُہ ان کسرتوں سے فائدہ اُٹھا سکیں گے۔ یہ ہلکی ہیں، اس لئے ہر عُمر کے مرد عورتیں انہیں کر سکتے ہیں۔

کسرت نمبر ۱ —— بچھونے یا زمین پر پَیر پھیلا کر چِت لیٹ جائیے۔ داہنے گھٹنے کو اُٹھا کر چھاتی سے لگائیے۔ پھر اُسے پھیلا دیجیئے۔ اب بائیں گھٹنے سے بھی یہی عمل کیجیئے۔ یہ کسرت کرتے وقت سر اور کندھا زمین سے اُٹھنا نہ چاہیئے۔ ہر ایک پَیر سے ۲۰ یا ۳۰ بار کیجیئے۔

کسرت نمبر ۲ —— پہلی ہی حالت میں دونو پیروں کو ایک ہی بار اُٹھا کر چھاتی سے لگائیے۔ پھر پَیر پھیلا دیجیئے۔ پانچ سے شروع کر کے

۲۰ بار تک ایسا کیجئے۔

کسرت نمبر ۳ —— چت لیٹ جائیے، اور پیروں کو سمیٹ لیجئے (جیسا تصویر میں دکھایا گیا ہے) پیٹ پر ایک بھاری کتاب رکھیئے، اور پیٹ کی نسوں کو پھیلا کر اور سکیڑ کر (سانس لے کر نہیں) کتاب کو نیچے اوپر کیجئے۔ اس طرح سو پچاس بار کیجئے۔

کسرت نمبر ۴ —— پیر پھیلا کر لیٹئے۔ سر کے نیچے دونو ہاتھ رکھیئے۔ ہاتھ کی مدد سے سر کو اٹھا کر اور داہنے گھٹنے کو سمیٹ کر گال چھونے کی کوشش کیجئے۔ اسی طرح بائیں گھٹنے سے کیجئے۔

آنکھ کی بینائی تیز کر کے عینک چھڑا دینے والی تین ہلکی ورزشیں

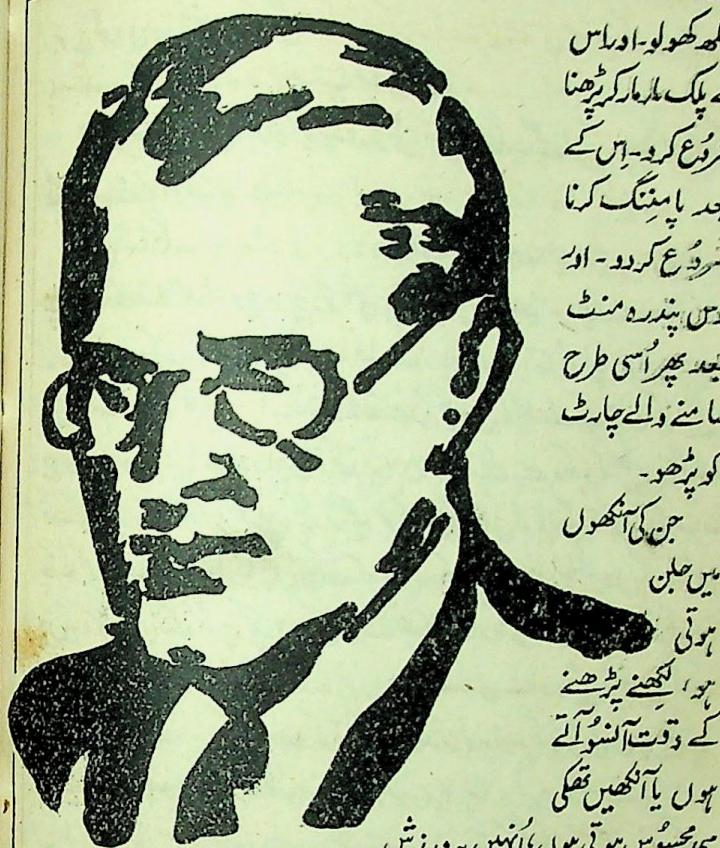
ڈاکٹر بٹیس امریکہ کے ایک مشہور معالج چشم ہیں۔ انہوں نے اپنی زندگی کی لگاتار ۳۰ سال کی تحقیقات اور محنت کے بعد نظر تیز کرنے کے لئے ایک ورزش نکالی ہے۔ یہ ورزش بہت آسان ہے اور نہایت مفید ثابت ہو چکی ہے۔ بچوں کے لئے تو یہ جادو کا سا اثر رکھتی ہے۔ بارہ برس سے کم عمر والے بالک کی نظر اس سے جلد اچھی ہو جاتی ہے۔ کئی بچے، جنہیں کچھ دکھائی نہیں دیتا تھا، دیکھنے لگ گئے۔ اور ان کی نظر بالکل ٹھیک ہو گئی۔ بلند شہر کے ڈاکٹر آر۔ ایس اگروال نو سال سے عینک لگاتے تھے۔ لیکن اس ورزش سے اُن کی عینک اُتر گئی۔ اب ان کی نظر اچھی ہے۔ جن کی آنکھیں تندرست ہیں اُن کو بھی یہ ورزش بہت فائدہ پہنچا سکتی ہے۔ اُن کی آنکھوں میں آگے چل

کہ کوئی خرابی پیدا نہیں ہو گی۔

پامنِنگ

ڈاکٹر بٹیس اپنی ایجاد کردہ ورزش کو پامنِنگ کہتے ہیں۔ پامنِنگ سے نظر تیز کرنے کا طریقہ یہ ہے :-

آئی ٹسٹنگ چارٹ (EYE TESTING CHART) دیوار کے ساتھ لٹکاؤ۔ دیوار پر روشنی اچھی ہونی چاہیئے۔ دیوار سے دس فٹ کے فاصلے پر ایک کرسی پر بیٹھ جاؤ۔ چارٹ زمین سے اِتنا اُونچا ہونا چاہیئے جتنی کہ تمہاری آنکھیں۔ اب اپنے ہاتھ اور اُنگلیوں کو گائے کے کان کی شکل کا بناؤ اور دائیں ہاتھ کو دائیں آنکھ پر اس طرح ہلکے سے رکھو کہ ہتھیلی کا گڑھا آنکھ کے اُوپر رہے اور اُنگلیاں کچھ ترچھی ہو کر بائیں گال کو ڈھک لیں۔ دُوسرے ہاتھ کو بھی ایسا ہی بنا کر بائیں آنکھ کے اُوپر رکھو اور بائیں اُنگلیوں کو دائیں ہاتھ کی اُنگلیوں کے اُوپر کچھ دائیں طرف جھکا ہُوا رکھو۔ اب اندر آنکھ کھول کر دیکھو کہ اُنگلیوں وغیرہ کے سُوراخوں میں سے کسی سے روشنی تو نہیں آتی اگر آتی ہو تو اُسے بند کر دو۔ بعد کو آنکھیں بند کر لو۔ اب گھومتی ہُوئی چیز دل مثلاً جھُولا، لٹو کا گھُومنا، درختوں کا ہلنا وغیرہ کا تصوّر باندھو۔ اس طرح تصوّر ہی تصوّر میں آرٹسٹ اپنے بُرش کو گھُمائے، بچّہ اپنے گیند کو اُچھالے، ماں بچّے کو ہنسائے کھلائے۔

پانچ سے پندرہ منٹ تک اس طرح تصوّر باندھنے پر اپنی ایک ہتھیلی ہٹاؤ۔ آہستہ سے آنکھ کھولو اور پلک مار مار کر چارٹ کے حرف پڑھو۔ پہلے تو حرف بڑے صاف اور گہرے کالے دکھائی دینگے، لیکن کچھ دیر بعد پھر دُھندلے پڑتے معلوم ہونگے۔ اب آنکھ کو بند کر کے ہتھیلی سے ڈھک کر دُوسری

آنکھ کھولو۔ اور اس
سے پلک مار مار کر پڑھنا
شروع کر دو۔ اس کے
بعد پامِنگ کرنا
شروع کر دو۔ اور
دس پندرہ منٹ
بعد پھر اُسی طرح
سامنے والے چارٹ
کو پڑھو۔

جن کی آنکھوں
میں جلن
ہوتی
ہو، لکھنے پڑھنے
کے وقت آنسو آتے
ہوں یا آنکھیں تھکی
سی محسوس ہوتی ہوں، اُنہیں یہ ورزش
بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔ آنکھوں کی بہت سی بیماریاں اس سے دُور
ہو جاتی ہیں +

پامِنگ کرتے وقت اگر دونو ہاتھ تھک جائیں تو اُن کو میز پر ٹکا لو یا
کوہنی کے نیچے تکیہ لگا لو۔ کھڑے کھڑے پامِنگ نہیں کرنا چاہیئے۔ کمزور نظر
والے کو دن میں کم سے کم ۴-۵ بار پامِنگ کرنا چاہیئے۔ اگر دونو آنکھیں کمزور

ہوں تو دونو آنکھیں ایک دم کھول کر حروف پڑھنے کی مشق کرو۔ بچّوں کو پامنگ کے وقت کوئی دلچسپ کہانی سُناؤ +

نوٹ :- (۱) پامنگ کی مشق شروع کرنے کے ساتھ ہی عینک لگانا چھوڑ دینا چاہیئے۔ بغیر عینک چھوڑے خاص فائدہ ہونا ناممکن ہے۔

(۲) لکھنے پڑھنے سینے پرونے کے وقت سامنے کی کوئی چیز دیکھنا ہو تو پہلے لمحہ کے لئے آنکھیں بند کر لو، پھر اُس چیز کو دیکھو +

پلک مارنا

تندرست آنکھوں کی یہ عادت ہے کہ وہ جلدی جلدی پلک گرایا کرتی ہیں۔ پلک مارنے سے آنکھوں کو آرام ملتا ہے۔ جو چیز دیکھتے ہیں وہ صاف دکھائی دیتی ہے۔ جن کی نظر کمزور ہے وہ دیر سے اور بالکل غیر قدرتی ڈھنگ سے پلک گراتے ہیں۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ وہ بڑی کوشش سے پلک مار رہے ہیں۔ اور ایسا کرنے میں اُنہیں بہت تکلیف ہو رہی ہے۔ چھوٹے بچے بالکل قدرتی ڈھنگ سے پلک مارتے ہیں۔ وہ پلک مارنے میں اتنی پھرتی کرتے ہیں کہ یہ معلوم ہی نہیں ہوتا کہ کب پلک گری اور کب واپس اُوپر چلی گئی۔ ہر ایک سیکنڈ میں ایک بار پلک گرنی چاہیئے +

پڑھتے، لکھتے، سیتے، پروتے، حجامت بناتے، کھیلتے کودتے، کسرت کرتے غرضیکہ ہر وقت پلک مارتے رہنا چاہیئے۔ کوئی بھی کام کرو۔ پلک مارنا مت بھولو۔ چلتے پھرتے، اُٹھتے بیٹھتے، کھاتے پیتے، پلکیں برابر اُٹھتی گرتی رہیں۔ جس کو اچھی طرح پلک مارنے کی عادت پڑ گئی سمجھئے اُس نے آنکھوں کو تندرست بنانے کا بڑا بھاری راستہ طے کر لیا +

پلک نہ گرنے سے نظر کمزور ہو جاتی ہے یہ اس بات سے ہی ثابت ہو جاتا

ہے کہ کسی چیز یا حرف کو ٹکٹکی لگا کر (بغیر پلک گرائے) دیکھو۔ وہ حرف یا چیز دُھندلی دکھائی دینے لگیگی۔ اب پلک مارو، وُہ چیز ایک دم صاف دکھائی دے گی، حرف کی سیاہی بڑھی ہُوئی محسُوس ہوگی۔

پلک مارنے کے طریقے

(۱) اگر قدرتی طور سے پلک گرانا نہ آئے تو کسی چھوٹے بچّے کے پاس جاکر دیکھو کہ وُہ کیسے پلک مارتا ہے۔ پھر آرام سے ایک کرسی پر بیٹھ جاؤ۔ آنکھیں بند کر کے ایسا دھیان کرو۔ جیسے تُم اُس بچّے کو پلک مارتے ہُوئے سامنے دیکھ رہے ہو۔ پانچ منٹ بعد اپنی آنکھیں کھولو۔ اور بچّے کی طرح پلک مارو۔ بار بار مشق کرنے سے عادت پڑجائے گی ÷

(۲) گنتی کرو اور ہر ایک گنتی پر پلک مارو ÷

(۳) شیشے کے سامنے بیٹھ کر پلک مارنے کی مشق کرو ÷

(۴) دونو ہاتھوں کی مُٹھی باندھ کر گھٹنوں پر رکھ لو۔ ایک بار ایک طرف کے ناخن کو دیکھ کر پلک مارو۔ دُوسری بار دُوسرے ہاتھ کے ناخن کو گردن گھُما کر دیکھو اور پلک مارو۔ جدھر نظر جائے اُدھر گردن گھمانا چاہیئے آنکھوں کو مت گھُماؤ ÷

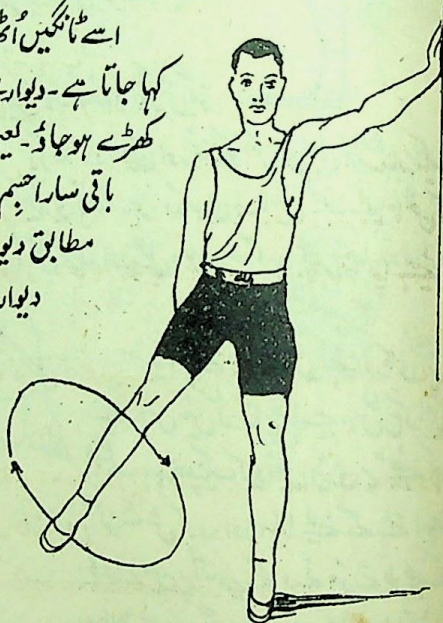
(۵) ایک جیب گھڑی کو کان کے پاس لگا کر ہر ایک ٹِک ٹِک پر پلک مارو ÷

(۶) چلتے وقت ہر ایک قدم پر پلک مارتے چلو۔ پلک مارو! پلک مارو !! پلک مارے جاؤ !!!

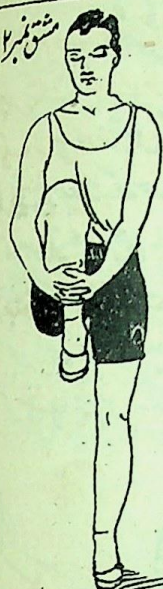
مُٹاپا دُور کرنے والی نو ورزشیں

یہ ورزشیں مُٹاپا دُور کرنے میں بہت مدد دینگی۔ اِن سے عموماً ایک انچ فی ہفتہ کے حساب سے توند گھٹ سکیگی۔ اگر گھٹنے کی رفتار اِس سے بھی کم ہو تو بھی اچھی بات ہے، کیونکہ یہ اس بات کا ثبوت ہوگا کہ عمل آہستگی اور پُختگی کے ساتھ عین منشائے قدرت کے مطابق ہو رہا ہے۔ مگر یہ بات بخوبی سمجھ لیجیئے کہ ورزشیں استقلال کے ساتھ روزانہ اور مسلسل ضروری کام کی طرح کرنی چاہئیں۔ اگر ایسا نہ کیا گیا تو کوئی خاص فائدہ حاصل نہ ہوگا۔

مشق نمبر ۱

اسے ٹانگیں اُٹھانے اور لہرانیکی ورزش کہا جاتا ہے۔ دیوار سے لگ کر تصویر کے موافق کھڑے ہو جاؤ۔ یعنی ایک ہاتھ دیوار پر ہو اور باقی سارا جسم پورے ہاتھ کی لمبائی کے مطابق دیوار سے دُور ہو۔ بایاں ہاتھ جو دیوار پر ہے اس پر جسم کو تولو اب اپنا وزن بائیں پیر پر رکھو اور سیدھی ٹانگ کو جس قدر گول چکر میں گھما سکو، گھماؤ۔ شرط یہ ہے کہ پاؤں زمین سے نہ چھوئے۔

مشق نمبر ۲

یہ عضلات کو مضبوط بنانے کی ورزش ہے

شروع شروع میں بہتر ہے کہ آپ اپنی کمر دیوار سے
لگا کر کھڑے ہوں، سیدھے کھڑے ہو کر دائیں ٹانگ
گھٹنے تک اُٹھاؤ اور دونوں ہاتھوں سے اسے تصویر
کے دئے ہوئے طریقے سے پکڑ لو، اور گھٹنا جس قدر
اونچا اٹھایا جا سکے اُٹھاؤ، گردن میں خمی نہ آنے دو
سینہ اور کندھے بھی نہ جھکنے پائیں اور اس بات کا
بھی خیال رہے کہ اوپر کا دھڑ آگے کی طرف نہ جھکنے
پائے جو ایک عام غلطی ہے۔

پہلے دایاں ٹخنہ اُٹھاؤ اور گنتی گنو
ایک، دو، تین اور ٹخنہ کو اس کی پہلی پوزیشن پر جلدی
جلدی لاتے رہو۔ دوسری بار بائیں ٹخنے کے ساتھ یہی
عمل کرو۔ اور یہ عمل دس مرتبہ کرو، پھر بڑھاتے جاؤ۔

مشق نمبر ۳

یہ اُچھلنے کی ورزش ہے اور کافی مشکل
ہے۔ اس میں کودنا پڑتا ہے۔ اس طرح کہ بائیں
ٹانگ باہر پھینک کر دائیں ایڑی پر بیٹھنے کی
کوشش کرو۔ اور سہارا لینے کے لئے اپنے
ہاتھ زمین پر تصویر کے دئے ہوئے طریقے کے
مطابق جما دو، اگر ابتداء میں یہ مشق ذرا دشوار

معلوم دے تو اس طرح کرو کہ دو کرسیوں کو اپنے دائیں بائیں رکھ لو، اور پھر بتائے ہوئے طریقہ سے جسم کو جنبش دو، جب ذرا مشق ہو جائے تو صرف ایک کرسی کا سہارا لو اور آخر کار اتنی مشق ہو جائیگی کہ تصویر کے دئے ہوئے طریقہ پر عمل کر سکو گے ۔

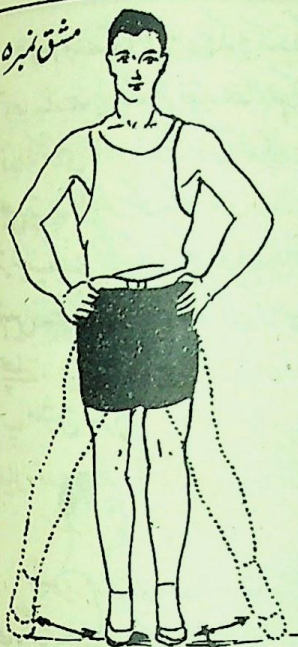
"ایک" گن کر ذرا کود و اور بائیں ٹانگ باہر نکال دو، اور پھر اصلی حالت میں آجاؤ۔ پھر کود کو اور پھر "دو" گن کر سیدھا پیر باہر نکال دو۔ اس عمل کو دس مرتبہ کرو۔

مشق نمبر ۴

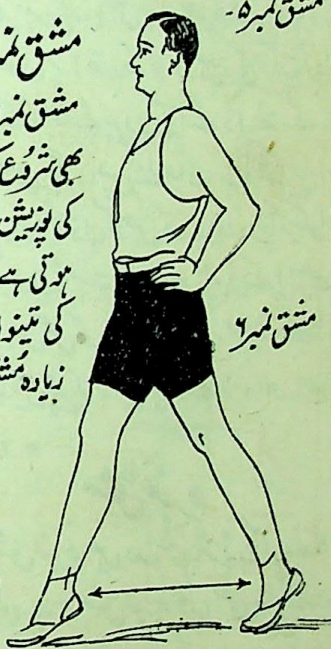
مشق نمبر ۴

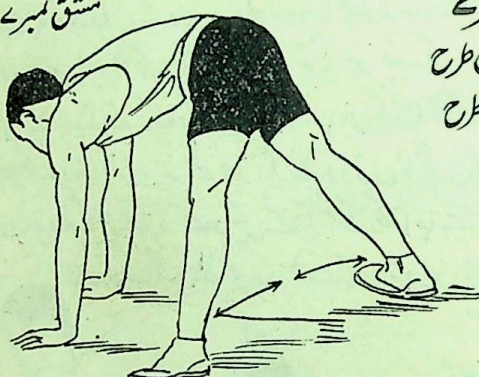
اسے اگر ایک جگہ کھڑے ہو کر چلنے کی ورزش کہا جائے تو بہتر ہے۔ بالکل سیدھے کھڑے ہو جاؤ۔ اور کولھوں پر ہاتھ رکھ لو اور چلنے کی حرکت کرو، بجز اس کے کہ بجائے پیروں کو آگے ڈالنے کے ان کو اصلی جگہ واپس لے جاؤ۔ ہر دفعہ یہی عمل دہراؤ، ٹخنوں کو جس قدر زیادہ اونچا کر سکو، اونچا کر لو اور آہستہ سے انہیں پنجوں کے بل زمین پر ٹکاؤ۔ اس عمل کو دس مرتبہ کرو۔ ہمیشہ گنتے وقت بائیں پیر کو زمین پر لاتے رہو اور اسی پر ختم کرو ۔

مشق نمبر ۵

مشق نمبر ۵ میں ورزش شروع کرنے کا طریقہ وہی ہے جو مشق نمبر ۴ میں ابھی بتایا گیا ہے ہاتھ کولھے پر ہوں۔ پیر جڑے ہوئے ہوں اور آپ

اُوپر کی طرف اُچھلیں اور پیروں کو پھیلاتے
ہُوئے زمین پر لائیں اور پھر اُچھلیں۔ اور پھر
انہیں پھیلاتے ہُوئے زمین پر چھوتے ہُوئے
نکل جائیں۔ آپ ہوا میں خُوب اُوپر اُچھلیں
اور جسقدر ہلکے طریقہ سے آپ زمین کو چھوئیں
اُتنا ہی اچھا ہے۔ یہ عمل بھی دس مرتبہ کریں۔
ہمیشہ دونوں پیروں کو ایک ساتھ زمین پر
گرتا ہوا رکھیں اور گنتی گنے جائیں دیکھو تصویر
مشق نمبر ۵۔

مشق نمبر ۶

مشق نمبر ۶ میں
بھی شروع کرنے
کی پوزیشن وہی
ہوتی ہے جو ابھی بتائی گئی ہے۔ کھڑے ہو کر چلنے
کی تینوں مشقوں میں یہ دوڑنے کی ورزش بہت
زیادہ مشکل ہے۔ ہاتھ کولھوں پر رکھو اور دایاں
قدم پُورا آگے بڑھا ہُوا ہو، بائیں قدم سے
اس میں کافی فاصلہ ہونا چاہیئے جیسا کہ
تیر کے نشان کے ذریعے بغل میں دی ہُوئی
تصویر میں دکھایا گیا ہے۔ اب اُوپر اُچھلو
اس طرح کہ بایاں پیر اس لائن میں

وہاں آجائے، جہاں دایاں پیر پہلے قائم تھا اور دایاں پیر اس جگہ واپس آجائے جہاں بایاں قدم تھا۔ پھر اُچھلو اور اُلٹا عمل کرو۔ شروع میں یہ مشق ذرا مشکل محسوس ہو گی اور شائد کسی میز یا کرسی وغیرہ کے سہارے کی ضرورت بھی پڑے۔ لیکن رفتہ رفتہ آپ اس پر قابو پا لیں گے اور اس قدر جلدی جلدی اور ترتیب کے ساتھ عمل کرنے لگیں گے کہ حیرت ہو گی۔ اس ورزش کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ پیروں کی پوزیشن اور جگہ یکے بعد دیگرے بدلتے رہیں اور اُچھلتے رہیں اور پھر پیر اُوپر اُٹھائیں۔ بلکہ اصل میں مقصد اس کا یہ ہے کہ آپ متواتر اس کا عمل جاری رکھیں اور بیچ میں ٹانگوں کو آرام نہ دیں۔ اور ہمیشہ دایاں قدم آگے رکھ کر گنتی دس مرتبہ گنیں اور عمل بڑھاتے جائیں ؀

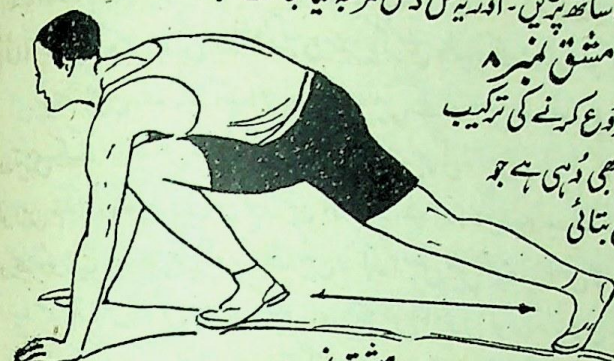
مشق نمبر ۷

مشق نمبر ۷

تصویر میں جس طرح دکھایا گیا ہے۔ اس طرح جسم کا وزن آگے کی طرف ہاتھوں پر قائم کر کے جھکو۔ دونوں قدم ایک دوسرے سے قدرے الگ الگ ہوں۔ آپ کے ہاتھ نہائت مضبوطی کے ساتھ زمین پر ٹکے رہیں اور اب قدم اُٹھا کر آپ اس طرح کودیں کہ ٹانگیں کھُل جائیں، اور پھر اُچھلیں اور دونوں کو ایک جگہ لے آئیں، مقصد یہ ہونا چاہیئے کہ جس قدر اُونچا کود سکیں کودیں اور ٹانگیں جس قدر دُور پھینکی جا سکیں پھینکیں اور جب انہیں ملانا چاہیں تو

جس قدر قریب لاسکیں لائیں اور فرش پر قدم آہستہ سے رکھیں ہمیشہ دونوں قدم ایک ساتھ پڑیں۔ اور یہ عمل دس مرتبہ کیا جائے ٭

مشق نمبر ۸

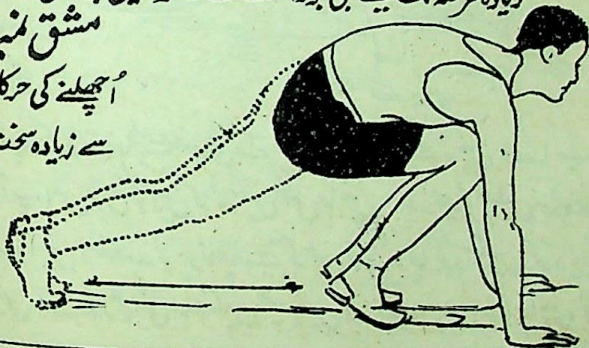
شروع کرنے کی ترکیب

اس میں بھی وہی ہے جو نمبر ۷ میں بتائی گئی ہے

مشق نمبر ۸

اس طرح جسم کو بازوؤں کے وزن پر رکھ کر اوپر اُچھلو کہ سیدھا گھٹنا سینہ کے نیچے تک آجائے اور بائیں ٹانگ پیچھے خوب پھیلی ہوئی ہو۔ جیسا کہ اس تصویر میں دکھائی گئی ہے۔ یہ کر کے ایک دفعہ پھر اُچھلو۔ بایاں گھٹنا آگے لاکر دایاں قدم پیچھے پھینک دو۔ دس مرتبہ کئے بعد دیگرے دونوں ٹانگوں کو اسی طرح آگے پیچھے کرو، ہر دفعہ گنتی گنتے وقت دائیں ٹخنے کو آگے رکھنا چاہیئے۔ مشق دس مرتبہ سے زیادہ عرصہ تک کیلئے بھی برداشت کے دائرہ میں بڑھائی جاسکتی ہے ٭

مشق نمبر ۹

اُچھلنے کی حرکات میں یہ سب سے زیادہ سخت اور کڑی مشق ہے

اسے بھی شروع کرنے

کا طریقہ وُہی ہے جو مشق نمبر ۷ اور مشق نمبر ۸ میں دکھایا گیا ہے۔ قدم ذرا الگ الگ رہیں۔ اِس طرح اُچھلو کہ قدم زیادہ سے زیادہ آگے پڑیں، اور پھر اُلٹا اُچھلو کہ جہاں سے پیر چلے تھے لوٹ کر سیدھے وہیں پہنچ جائیں ؛

یہ مشق بھی اور تیز اُچھلنے کی مشقوں کی طرح اس طرح کی جائیگی کہ متواتر اور تیزی کے ساتھ یہ عمل ہوتا رہے۔ اُچھلنے کے درمیان ٹھہرنا نہیں ہوگا۔ اس عمل کو دس مرتبہ دُہراؤ، ہر دفعہ دونوں ٹانگیں ایک ساتھ خوب پھیلی ہوئی ہونگی، اور پھر دُوسری بار اور تیسری چوتھی بار علیٰ ہٰذ القیاس عمل کرنا چاہیئے ؛

توند گھٹانے والا آسن

جن کا پیٹ بڑھا ہوا ہو یعنی جن کو "گوگڑ" نکل آئی ہو۔ انہیں مندرجہ ذیل ورزش کرنا چاہیئے۔

(۱) پہلے تو وہ زمین پر گھٹنے ٹیک کر بیٹھ جائیں پھر ایک ٹانگ کو سامنے سے آگے پھیلا دیں۔ اور دُوسرے پاؤں کے تلوے کو پھیلائی ہُوئی ٹانگ کی جڑ میں جما دیں۔ اور آہستہ آہستہ اپنے دونوں ہاتھ پھیلا کر پھیلائے ہُوئے پاؤں کے پنجے کو پکڑیں۔ اگر نہ پکڑ سکیں تو جہاں تک ہاتھ جا سکیں لے جائیں پھر سیدھے بیٹھ جائیں۔ اس طریق سے دو بار مشق کر کے چھوڑ دیں۔

(۲) پھر دُوسری ٹانگ کو پھیلا کر یعنی ٹھیک پہلے سے اُلٹا، اِسی طرح دو بار کریں۔

(۳) پھر دونوں ٹانگوں کو پھیلا کر پاس پاس رکھیں۔ دونو ٹانگیں زمین

سے لگی ہوئی ہوں۔ ایڑی زمین سے چھوتی ہو۔ اور پاؤں کے پنجے اُوپر
کی طرف ہوں۔

اس طریق سے بیٹھ کر دونو ہاتھوں کو پھیلا کر مشق کریں۔ یہاں ہاتھ
کے انگوٹھے کے ساتھ کی اور درمیان کی اُنگلی سے ہی پاؤں کے انگوٹھے کو
پکڑنے کی کوشش کرنا ہے۔ اگر پہلے دن انگوٹھا نہ پکڑا جا سکے، تو کوئی فکر نہیں
دوبارہ کوشش کر کے چھوڑ دینا چاہیئے۔ اس طرح تب تک کوشش کرتے جائیں
جب تک پاؤں کے انگوٹھے نہ پکڑ لیں۔ جب انگوٹھے پکڑنا آجائے، تب انہیں
مضبوطی سے پکڑ کر آہستہ آہستہ جسم کو آگے جھکائیں ❖

ریڑھ کی ہڈی کو مضبوط بنانے والی تین کسرتیں

دماغی نشوونما اور قوّتِ جسمانی کے لئے ضروری ہے کہ ریڑھ کی ہڈی اور
کمر کو سیدھا اور مضبوط رکھا جائے۔ بڑھاپے میں جب خون کی کمی سے جسم
کمزور ہو جاتا ہے تو انسان کی کمر جُھک جاتی ہے۔ یہ سب سے بڑا ثبوت ہے اس
نظریہ کا کہ جسمانی قوّت کا انحصار ریڑھ کی ہڈی پر ہے۔ جب تک یہ قوی
ہے جسم بھی قوی ہے۔ جس دن یہ کمزور ہو گئی جسم بھی کمزور ہو گیا۔

جسم کو صحت یاب اور تنومند بنانے کے لئے ضروری ہے کہ کمر سیدھی
اور لچکدار ہو۔ اگر کمر سیدھی ہے اور ریڑھ کی ہڈی ایک خطِ مستقیم کی صورت
میں ہے تو انسان روز بروز صحت مند ہوتا جائیگا۔ کمر کے بالائی حصّے کے
پٹھے اور پٹھوں کی بہ نسبت بہت زیادہ بے احتیاطی کا شکار ہوتے ہیں حالانکہ
یہی وُہ پٹھے ہیں جن پر صحت کا دارومدار ہے۔ اگر کمر کے بالائی پٹھے بے احتیاطی
کا شکار ہو گئے ہوں تو ان کو اصلی حالت پر لانے کے لئے تیل کی ورزش بہت

مُفید اور کارآمد ہے۔ ایک دیوار کے سامنے سیدھے کھڑے ہو کر اپنے دونوں ہاتھوں سے دیوار کو پیچھے کی جانب پُورے زور سے ہٹانے کی کوشش کرو اور پھر باری باری ایک ایک ہاتھ پر زور دے کر دیوار کو پیچھے کی جانب ہٹاؤ یہ واضح رہے کہ اس ورزش کے دوران میں دونوں ہاتھ خوب پھیلے رہیں تاکہ دیوار پر پُورا زور پڑے اور اس زور کا پُورا اثر کمر پر۔ بار بار ہاتھوں کو بدلنے سے تکان بُہت کم محسوس ہو گی۔

دُوسری آسان اور زُود اثر ورزش یہ ہے کہ سیدھے ہاتھ کو گردن کے اُوپر سے کمر تک لے جاؤ اور دُوسرے ہاتھ کو خم دے کر دونوں ہاتھوں کو آپس میں خوب مضبُوطی سے پکڑ لو اور پھر باری باری ایک ایک ہاتھ کو کھینچو۔ مگر یہ یاد رہے کہ ہاتھ کسی اور حصّہ جسم کو نہ چھُوئے ورنہ ہاتھوں کے کھینچنے کا سارا زور بجائے کمر پر پڑنے کے اس حصّہ جسم پر پڑیگا جس جگہ ہاتھ لٹکا ہُوا ہو گا۔ ہاتھوں پر زور اس طریقہ سے دینا چاہیئے کہ کمر پر تمام زور پڑے اور اس کے رگ پٹھے کھُل جائیں۔

ذیل میں ایک اور ورزش درج کی جاتی ہے۔ جس پر عمل کرنے سے کمر مضبُوط اور سیدھی ہو جاتی ہے۔ اور جسم کے بالائی حصّہ کو انتہا سے زیادہ گُداز۔ خوشنما اور تندرُست بنا دیتی ہے۔

فرش پر سیدھے بیٹھ جاؤ۔ اِس طریقہ پر کہ تمہارا سیدھا پاؤں اُلٹی ران پر ہو۔ اور اُلٹا پاؤں سیدھی ران پر۔ آہستہ سے سیدھے گھٹنے کو اتنا اُٹھاؤ کہ تمہارے بازُو سے مل جائے۔ اُلٹے ہاتھ سے پاؤں کا انگوٹھا مضبُوط پکڑ لو —— اب اپنی کمر کو آہستہ آہستہ سیدھا کرنا شرُوع کرو اور اتنا سیدھا کرو کہ وُہ سر کے ساتھ زاویہ قائمہ بنا لے —— پھر اس کو سیدھے ہاتھ کی

جانب ذرا تیزی سے موڑو اور اپنے آپ کو بالکل سیدھا رکھو۔ دُوسرا ہاتھ کمر کے وسط میں اُلٹا کر کے رکھ لو تاکہ مُڑنے میں آسانی رہے۔ اسی طرح اُلٹے پاؤں پکڑ کر مُڑو اور یہ عمل کئی دفعہ باری باری کرو۔

اس ورزش کے چند ہی روز کرنے سے آپ کو خود بخود اپنی کمر اور سارے جسم کی صحت اور ترقی میں نمایاں فرق محسُوس ہونے لگیگا۔ شروع میں دو چار روز تو یہ مشکل معلوم ہوگا مگر بعد میں آپ اِس کو بڑی خوشی اور رغبت کے ساتھ انجام دیں گے ◆

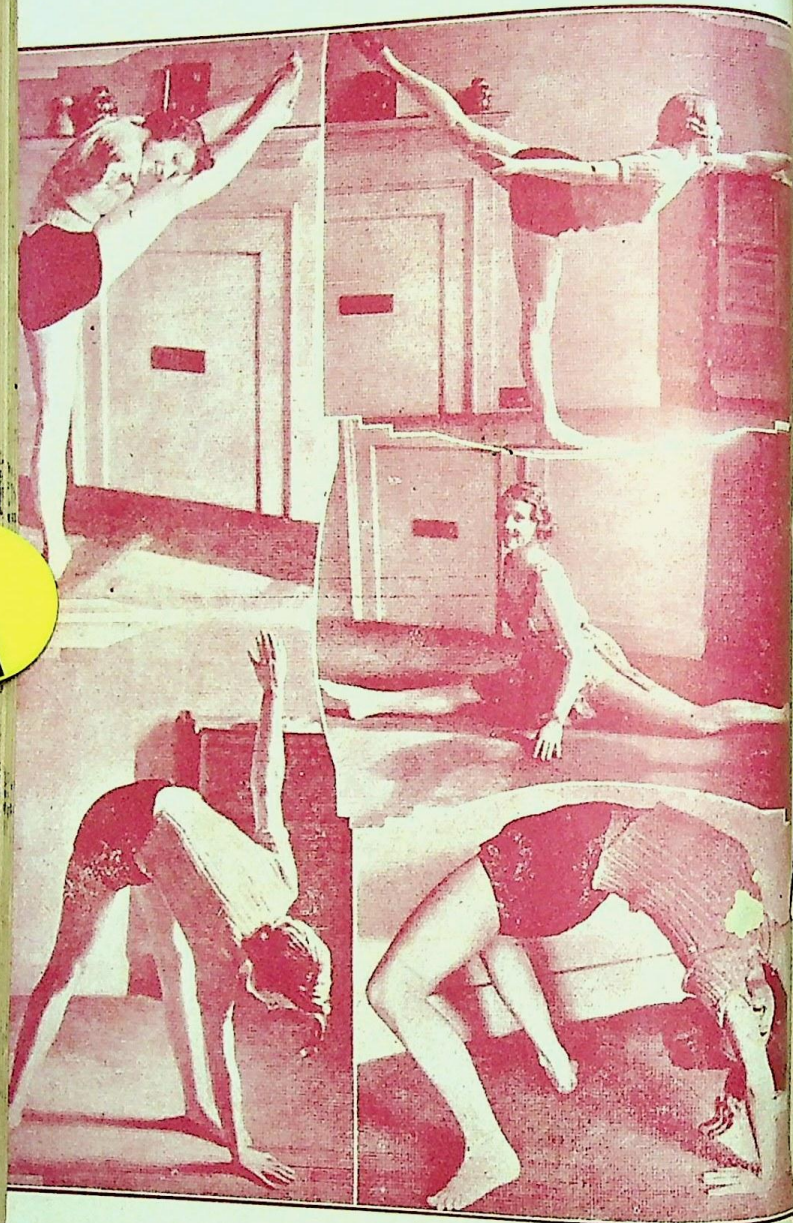
عورتوں کے لئے گھریلو ورزشیں

اِس مُلک میں عورتوں کی تعلیم کے بارے میں جس طرح دِن بہ دِن شوق بڑھتا جاتا ہے۔ اُسے دیکھ کر ہر مُحبِّ وطن کو خوشی ہوگی۔ لیکن بڑے افسوس کی بات یہ ہے کہ اُن کی صحت کی طرف ہمارا تھوڑا ابھی دھیان نہیں ہے۔ دن بھر سکوُل، پاٹھ شالہ یا کالج میں دماغی محنت کرنے کے بعد بھی عورتیں اکثر دس گیارہ بجے رات تک آرام نہیں لیتی ہیں۔ اس کا قُدرتی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ تھوڑے عرصہ میں ہی اُن کی صحت گر جاتی ہے۔ کالجوں میں تعلیم حاصل کرنے والی، پڑھانے کا کام کرنے والی، نیز اس طرح کے دُوسرے کاموں میں حصّہ لینے والی ہندوستانی عورتوں کی تعداد دنوں دِن بڑھتی جا رہی ہے۔ اس حالت میں اگر ہم اُن کی صحت کی طرف سے لاپرواہ ہی رہیں تو مستقبل قریب میں ہمارے سامنے ایک بہت بڑی سمسّیا کھڑی ہو جائیگی۔ رو گی ہو کر اکثر پڑھی لکھی عورتیں، مردوں کے لئے، ایک بھاری بوجھ ہونے لگیں گی اور ایسا ہونے پر سب سے زیادہ اندیشے کی بات یہ ہے کہ اِستری شِکشا

کے مخالفین کو اس کے خلاف غلط لیکن زبردست دلیل مل جائیگی۔ لہٰذا
عورتوں کی صحت کے متعلق ہمیں تسلّی بخش طریق سے سوچنے کی ضرورت ہے۔

اچھا، تو عورتیں تندرستی کی حفاظت کس طرح کریں؟ یہ تو صاف ہی
ہے کہ اس کے لئے اُنہیں کسی نہ کسی طرح کی ورزش کرنی ہوگی۔ اپنے اعضا
کو کسی نہ کسی ڈھنگ سے کسی حد تک ہلانا جُلانا ہوگا۔ یورپ، امریکہ وغیرہ
کی عورتیں اپنے کو تندرست بنائے رکھنے کے لئے ٹینس، کرکٹ، فٹ بال،
گولف وغیرہ کھیل کھیلنے کے علاوہ تیرنا، ناؤ چلانا نیز طرح طرح کے
جمناسٹک کے کھیل بھی سیکھ رہی ہیں۔ اگر ہندوستان کی عورتیں پردہ
میں نہ رہتی ہوتیں اور ہندوستانی تہذیب کے ساتھ ہمیشہ بنی رہنے والی
شرم وحیا وغیرہ خصوصیتوں کے باعث اگر تھوڑی سی رکاوٹیں نہ کھڑی
ہوتیں تو ہم زیادہ غور وخوض کے بغیر ہی مغربی عورتوں کا آدرش پیش کرکے
اُن کی تقلید کرنے کی رائے دے دیتے۔ مگر جہاں ہم یہ چاہتے ہیں کہ ہندوستانی
عورتوں میں اپنی صحت کو سُدھارنے کا شوق پیدا ہو، وہاں ہم اُن کی
شرم وحیا کے جذبہ کا احترام کرتے ہوئے اُس کی رکھشا کرنا چاہتے ہیں۔
مغربی عورتوں کے نقائص سے بچتے ہوئے بھی ہماری عورتوں کو اپنی صحت
سُدھارنے کی کئی سہولتیں اور مواقع حاصل ہو سکتے ہیں۔ ہماری دیہاتی
کسی طرح کی ورزش نہ کرنے پر بھی گھر کے کام کاج کو ہی محنت کے
کے سبب تندرست اور مضبوط رہتی ہیں۔ لہٰذا یہ نہیں کہا جاسکتا
ت کو ٹھیک رکھنے کے لئے ہمیں ہر حالت میں مغربی تہذیب کی
ی خرابیوں کو بھی اپنے ملک میں پھیلنے دینا ہی پڑیگا۔ ہم یہ جانتے ہیں کہ
اُونچے گھرانوں کی بہت سی عورتیں اپنے ہاتھ سے برتن مانجنے، چکّی پیسنے وغیرہ

(ولائیت میں عورتوں کا شوقِ ورزش)

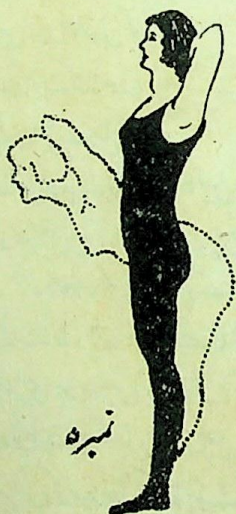
کے لئے تیار نہ ہوں گی۔ اُن کا بڑھاپن کا جھوٹا خیال اُنہیں ایسا کرنے بڑھتی جا
لیکن ایسی عورتوں کے لئے بھی اس قسم کی کئی مشقیں ہو سکتی ہیں راہ ہی رہیں
سانچے میں ڈھلی ہوں اور بحالیٔ صحت کے لئے نہایت مُفید ہوں۔ ائیگی۔
عورتوں کیلئے یہاں ہم جس قسم کی ورزش تجویز کر رہے ہیں اس کیلئے نہ اُنہیں
کسی آلہ یا چیز وغیرہ کی ضرورت ہے اور نہ اُسے تنہائی میں کرنا کچھ مُشکل ہے ؏

جسم کو لچکدار بنانے والی کسرت

کمر کو سیدھا کرنے کی ترکیب

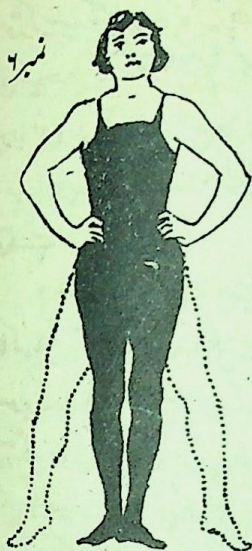
کھڑے ہو کر کی جانے والی ورزشیں

(۱) سیدھی کھڑی ہو جائیں - ایڑی ملی ہوئی ہوں اور دونو ہاتھ کمر پر - دھیرے دھیرے گھٹنے جھکائیں - پنجوں کے بل بیٹھ جائیں پھر کھڑی ہو جائیں (چھ بار)

(۲) پیروں کو پھیلا کر کھڑی ہو جائیں - کمر کو داہنی طرف نیچے کو جھکائیں - ایک ہاتھ کی انگلی سے فرش چھوئیں اور دوسرے کو سر کے اوپر سیدھا پھیلائیں - اپنے اوپر کے ہاتھ کی طرف نگاہ رکھیں - اپنی پہلی حالت میں پھر کھڑی ہو جائیں - پھر بائیں طرف جھکیں (چھ بار)

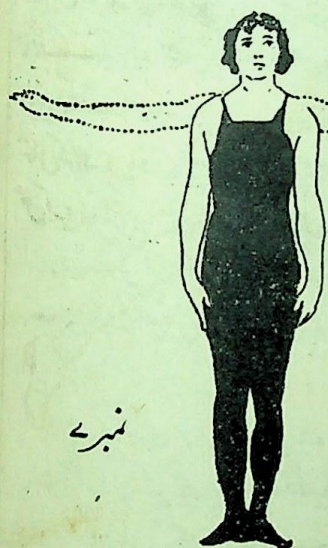
(۳) سیدھی کھڑی ہو جائیں - ہاتھوں سے گھٹنے کو پکڑ کر چھاتی تک لائیں - ہاتھ کمر پر لے جائیں - پھر پیر کو دھیرے دھیرے نیچے لائیں اور ہاتھ گرا دیں - ایک بار سیدھے پیر سے، دوسری بار بائیں سے (دس بار)

(۴) پاؤں پھیلا کر کھڑی ہو جائیں داہنی طرف کمر جھکائیں - دونو ہاتھوں سے گھٹنا پکڑنے کی کوشش کریں یہ دوسری بار دوسری طرف جھکیں - سر گرا ہوا نہ رہے (دس بار)

(۵) کھڑی ہو جائیں - پیر ملے ہوئے ہوں - ہاتھ گردن کے پیچھے ہوں - انگلیاں ملی ہوں، مگر کہنیاں پیچھے کی جانب ہوں -

نمبر ۵

کمر کو آگے کی طرف دھیرے دھیرے جھکائیں
پَیر سیدھے رہیں۔ پھر سیدھی حالت میں
آجائیں (چار بار)

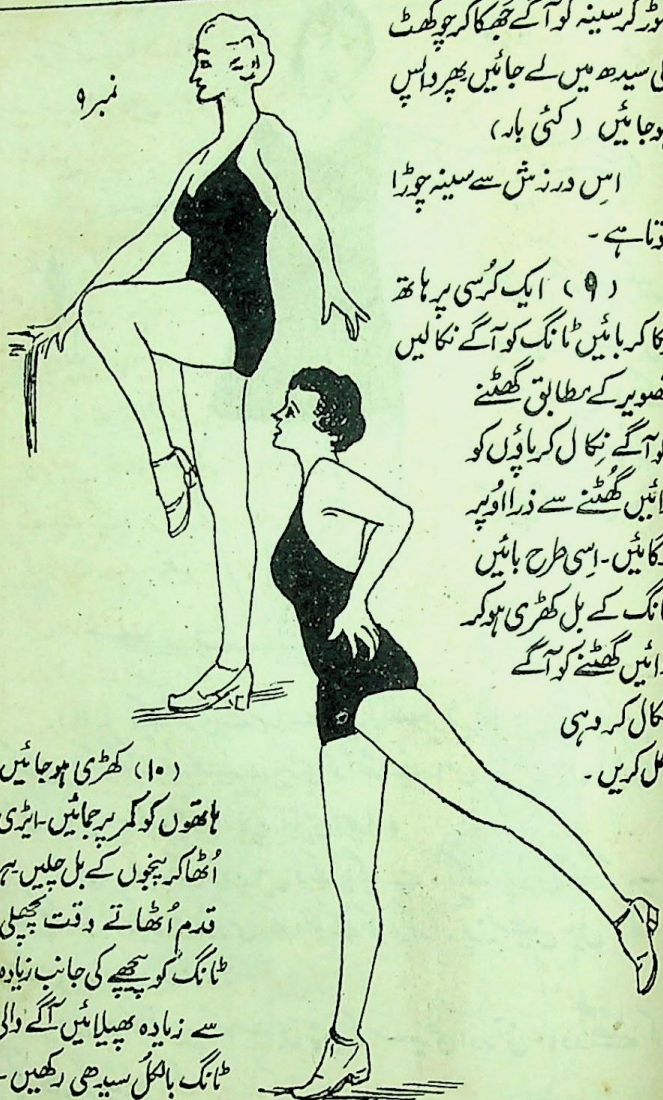
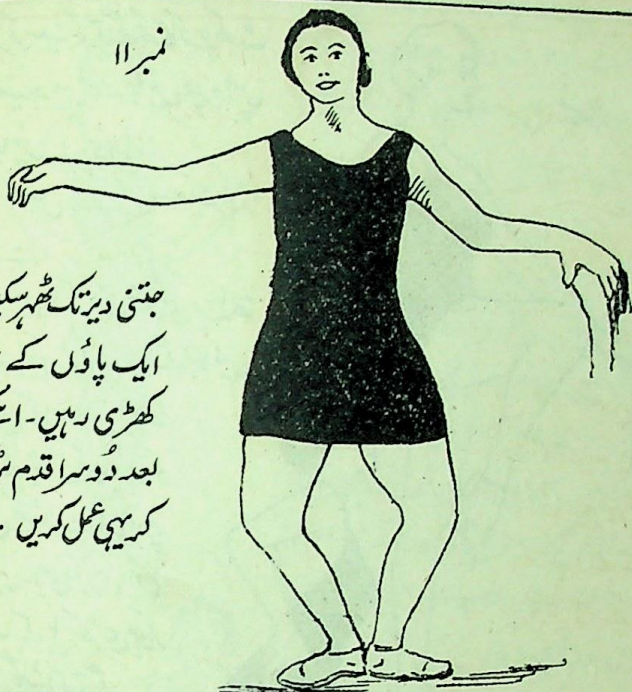
(۶) پَیر مِلا کر سیدھی کھڑی ہو جائیں
ہاتھ کمر پر ہوں۔ دھیرے سے کُود کر پَیروں
کو پھیلائیں۔ پنجوں کے بل کھڑی ہوں۔
پھر واپس آجائیں (پانچ بار)

(۷) ایڑیوں پر زور دیکر کھڑی
ہو جائیں۔ چھاتی اُبھری ہُوئی رہے پیٹ
کے پٹھے کِھچے، سر اُوپر کو اور ٹھُڈی اندر
کی طرف رہے۔ دھیرے دھیرے سانس
لیں اور ہاتھوں کو
دونو طرف کندھوں
کے برابر لے جائیں
سانس دھیرے دھیرے نکالیں اور ہاتھوں
کو پھر بغل میں لے جائیں (پانچ بار)

(۸) کسی کھُلے ہُوئے دروازے
کے سامنے ڈیڑھ فٹ کے فاصلے پر
کھڑی ہو جائیں۔ دونو ہاتھوں کو
دونو طرف چوکھٹوں پر رکھیں۔ اب
پَیروں کو سیدھا رکھتے ہُوئے کوہنی

موڑ کر سینہ کو آگے جھکا کر چوکھٹ
کی سیدھ میں لے جائیں پھر واپس
ہو جائیں (کئی بار)

اس ورزش سے سینہ چوڑا
ہوتا ہے۔

(۹) ایک کرسی پر ہاتھ
ٹکا کر بائیں ٹانگ کو آگے نکالیں
تصویر کے مطابق گھٹنے
کو آگے نکال کر پاؤں کو
دائیں گھٹنے سے ذرا اوپر
لگائیں۔ اسی طرح بائیں
ٹانگ کے بل کھڑی ہو کر
دائیں گھٹنے کو آگے
نکال کر وہی
عمل کریں۔

(۱۰) کھڑی ہو جائیں
ہاتھوں کو کمر پر جمائیں۔ ایڑی
اُٹھا کر پنجوں کے بل چلیں۔ ہر
قدم اُٹھاتے وقت پچھلی
ٹانگ کو پیچھے کی جانب زیادہ
سے زیادہ پھیلائیں آگے والی
ٹانگ بالکل سیدھی رکھیں۔

(۱۱) ایک کرسی کے سہارے جیسا کہ تصویر نمبر ۱۱ میں دیا ہوا ہے کھڑی ہو کر گھٹنا جھکائیے اور ایڑی کو اٹھائیے۔ اس پوزیشن میں ایڑیاں فرش کو جتنی دیر تک چھوتی رہیں اتنا ہی اچھا +

(۱۲) جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے، ایک پاؤں کو دوسرے سے کچھ دور رکھیئے، اور اس کے انگوٹھے کو نوکدار پوزیشن میں رکھ کر پٹھوں پر زور ڈالیئے +

(۱۳) تصویر کے مطابق پیٹھ کو سیدھی اور تنی، اور گھٹنے کو کچھ باہر کیجیے +

(۱۴) تصویر کے مطابق ایک پاؤں کو اُٹھائیے اور پاؤں کے باہر والے حصّے پر بوجھ ڈالیئے ۔

نمبر ۱۵
نمبر ۱۶
نمبر ۱۷
نمبر ۱۸

(۱۵) جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے، ایک پاؤں کو آگے کی طرف لے جاکر دس بار اُسے پھر اصلی حالت میں لائیے اور جہاں تک ممکن ہو انگوٹھے کو جھکائیے +

(۱۶) انگوٹھے کو پیچھے کی طرف نوکیلی پوزیشن میں لے جائیے اور بعد کو اُسے پھر اصل حالت میں لائیے۔ تصویر کے مطابق عمل کیجیے +

(۱۷) پاؤں کو سیدھا چوتڑ، گھٹنے اور جسم کی سیدھ میں اُٹھائیے اس سے پیٹ اور رانوں کی طاقت بڑھتی ہے +

(۱۸) پیچھے کی طرف ایک پاؤں کو اُٹھائیے۔ تصویر کو دیکھیے +

مندرجہ بالا کسرتوں سے مغربی عورتوں نے اپنے جسم کی موٹائی گھٹا کر جسم میں پھرتی اور صحت افزا حُسنی پیدا کی ہے +

ہماری ہندوستانی بہنوں کی جو شوخی اور بشاشت وغیرہ شادی کے بعد، ورزش نہ کرنے سے، گویا ہمیشہ کے لئے غائب ہو جاتی ہے اُسے اگر وُہ دوبارہ حاصل کر کے اپنا، اپنے پتی، اپنے پریوار وغیرہ کا کلیان کرنے کی خواہش رکھتی ہوں تو ہماری اُن سے یہی پرارتھنا ہے کہ ورزش کا سہارا لے کر اپنی صحت کو سُدھارنے کی کوشش کریں۔ عورتوں کے ان سرپرستوں سے، جنہوں نے اپنی گھر کی دیویوں پر نہائیت کڑی نگرانی قائم کر رکھی ہے ہم پھر مؤدبانہ درخواست کرتے ہیں کہ وُہ اپنے خیالات میں قدرت کی ضروریات کے مُطابق تبدیلی پیدا کریں۔ انہیں یہ یاد رکھنا چاہیئے کہ ورزش کی طرف مناسب دھیان دینے سے مغرب کی عورت نے اپنی زندگی میں دلیری، خوشی وغیرہ کئی اوصاف کا تو اضافہ کیا ہی ہے، اپنے جسم کی اُونچائی بھی ایک انچ بڑھالی ہے۔ کیا ہندوستانی سماج زیادہ نُقصان ہو جانے سے

پہلے ہی کچھ دُور اندیشی سے کام لے گا ؟

بیٹھ کر کرنے والی ورزش

۱ - گھٹنے اُوپر نکال کر، پیروں کو زمین پر جمائیں اور بازؤوں کو آگے پھیلا کر بیٹھیں، (تصویر الف)

۲ - اب پیچھے کی طرف جُھکیں - بازؤوں اور پیروں کو اوپر اُٹھا کر سامنے کی طرف پھیلائیں (تصویر ب) چند سیکنڈ اسی حالت میں رہ کر پھر پہلی حالت میں آجائیں ÷

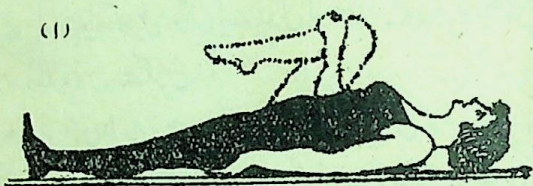
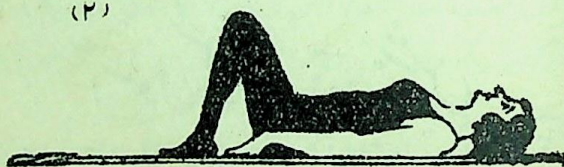
تصویر الف

تصویر ب

لیٹ کر کرنے والی ورزشیں

۱ - زمین پر سیدھی لیٹ جائیں۔ بایاں گھٹنا دونو ہاتھوں سے چھاتی پر دبائیں - پہلی حالت میں لے جائیں - پھر سیدھا گھٹنا چھاتی پر دبائیں پھر دونو ایک ساتھ دبائیں - (دس بار)

۲ - زمین پر لیٹ جائیں - پاؤں کے تلوے زمین پر ہوں ، مگر گھٹنے سُکڑے ہوئے ہوں - پیٹ کے پٹھوں کو اندر کی طرف سُکیڑیں - تھوڑی دیر اُسی حالت میں رہیں - پھر پٹھوں کو پھیلائیں - (پانچ بار)

(۱)

(۲)

۳ - پیٹھ کے بل سو کر پُورا سانس لیں ، اور سانس کو روک کر بازوؤں کو سامنے پساریں ، اور مُٹھی باندھ کر مُٹھی کو کندھے کے پاس لائیں - اِسی طرح کئی بار جلدی جلدی بازوؤں کو آگے پیچھے کریں - پھر زور سے مُنہ کے راستے سانس پھینکیں (کئی بار)

۴ - اسی طرح سو کر ہاتھوں کو کمر پر رکھیں اور سانس لیں ، اِس طرح

کہ چھاتی کی پسلیاں پھیلیں۔ پھر سانس چھوڑتے ہُوئے پسلیوں کو اندر کھینچیں۔ کندھوں کو بالکل ساکن رکھیں۔ کئی بار اس مشق کو دوہرائیں ✦

۵ - پیٹھ کے بل سو کر دونو بازو بغل میں رکھیں۔ سانس لیتے ہُوئے بازوؤں کو بغل کی طرف پھیلا کر کندھوں کی سیدھ میں لائیں اور سانس چھوڑتے ہُوئے بغل میں واپس لے جائیں۔ کئی بار ایسا کریں ✦

۶ - اِسی طرح سوتے ہُوئے، بازوؤں کو، سانس لیتے ہُوئے، بغل سے اُٹھا کر سانس کے سامنے اُوپر لے جائیں اور سانس چھوڑتے ہُوئے بغل میں گرائیں۔ کئی بار دوہرائیں ✦

۷ - پیٹھ کے بل سو کر ایک پاؤں کو اُٹھا کر کئی بار گول گھمائیں۔ اِسی طرح دُوسرے پاؤں سے کریں ✦

۸ - اِسی طرح زمین پر لیٹ کر دونو پیروں کو سیدھا رکھتے ہُوئے اُٹھائیں، اور سر کی دُوسری طرف زمین کو پیروں سے چھُونے کی کوشش کریں (کئی بار کریں) ✦

آسنوں کی مختلف ورزشیں

ہندوستان نے زمانہ قدیم میں جسمانی تربیت میں کتنی ترقی کی تھی، اس بات کے زیادہ بتلانے کی ضرورت نہیں ہے۔ جسم سے متعلقہ آج کل کے ترقی یافتہ ممالک میں جو کچھ تجربات کئے گئے ہیں وہ سب بیرونی ہیں۔ مگر ہندوستان میں جسم کے لطیف سے لطیف عضو کو بیان کرنے کی کوشش کی گئی تھی۔ اور اس میں کامیابی ملی تھی ✦

آسنوں کا کام جسم کو ٹھیک کر کے تندرست بنانا ہے۔ وہ ان اسباب

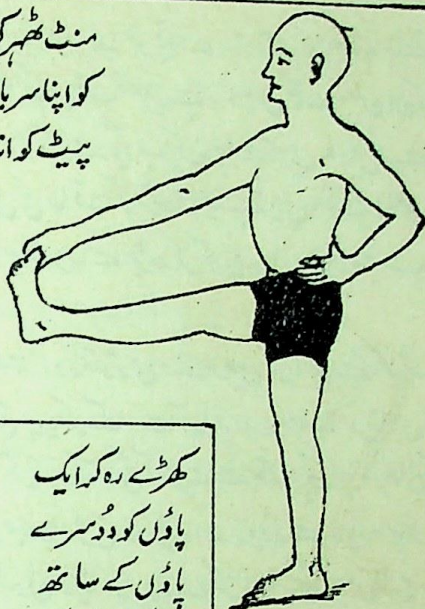
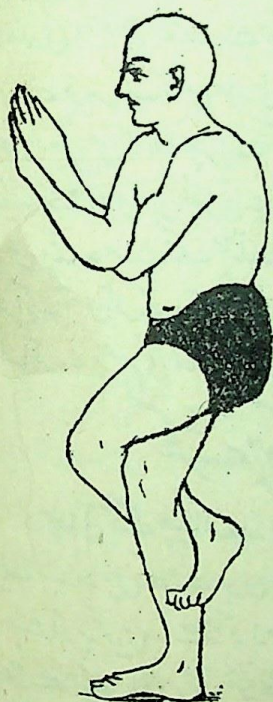
کو دُور کرتے ہیں جن سے کوئی بیماری پیدا ہوتی ہے - اور جسم کو مضبُوط بناتے ہیں۔ ہمارے جسم کی ضرورِیات کا جہاں تک تعلق ہے - وہاں تک آسن ان کو مہیا کرتے ہیں - اگر ہم تندرُست رہ کر زندگی بسر کرنا چاہتے ہیں۔ طویل عُمر سے بہرہ اندوز ہونا چاہتے ہیں - دل کی طاقت کو بڑھانا چاہتے ہیں - قوّتِ ہاضمہ کو تیز کرنا چاہتے ہیں تو آسنوں سے بڑھ کر کوئی زیادہ فائدہ مند ورزش نہیں ہے -

ہر ایک آسن آہستہ آہستہ اور تھوڑی مقدار میں کرنا چاہیئے۔ کیونکہ جسم میں استقلال اور تندرستی پیدا کر کے اسے آرام اور راحت دینا ہی آسنوں کا حقیقی مقصد ہے - اگر کم رفتار کی کسرت سے مقصد پُورا ہوتا دِکھائی نہ دے تو ہر ایک آسن جلدی جلدی یعنی دو تین اور زیادہ سے زیادہ چار لمحوں میں ہی کرنا ، پھر اسے کھول دینا اور دوبارہ کرنا چاہیئے۔ اِس طرح ایک منٹ میں ہی پُھرتی سے دس پندرہ بار ایک ہی آسن کر جانا چاہیئے۔ دس پندرہ منٹ تک مختلف آسن کرنے سے حیرت انگیز فائدہ ہوتا ہے۔ ہر ایک آسن کرتے وقت زور سے سانس لینا اور زور سے اُسے چھوڑنا چاہیئے ایسا کرنے پر جسم کی تمام نسوں کو خُوب حرکت ملتی ہے ؛

کھڑے ہو کر کئے جانے والے

چھاتی آگے پھیلا کر اور دونوں پاؤں مِلا کر دیوار کے سہارے یا یُونہی ایک سیدھ میں کھڑے ہوں - اب ایک پاؤں گھُٹنا سیدھا رکھ کر آہستہ آہستہ اُوپر کریں - جتنا کہ زمین سے متوازی خط میں ہو جائے - اب ایک ہاتھ سے ایک پاؤں کا انگوُٹھا پکڑ لیں اور دُوسرا ہاتھ کمر پر رکھیں - آدھ

منٹ ٹھہر کر اُوپر کئے ہُوئے پاؤں کے گھٹنے کو اپنا سر یا ناک لگانے کی کوشش کریں اور پیٹ کو اندر کی طرف کھینچ لے جائیں۔

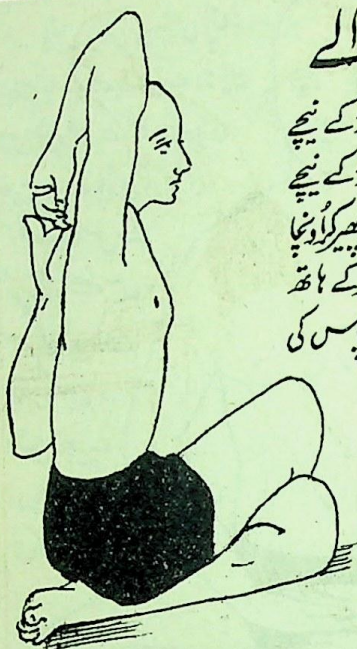
اس سے پاؤں، رانیں، کمر، پیٹھ اور گلا وغیرہ کے ریشوں میں مضبُوطی اور پاکیزگی آتی ہے *

کھڑے رہ کر ایک پاؤں کو دُوسرے پاؤں کے ساتھ بیل کی طرح لپیٹیں، ہاتھوں کی دونو تلیاں ایک دُوسرے کے ساتھ لگنی چاہئیں۔ لپیٹے ہُوئے پاؤں کا انگوٹھا زمین کے ساتھ لگانے کی کوشش کریں *

اِس سے پاؤں اور ہاتھ کے پٹھوں میں خُوب کھنچاؤ آتا ہے۔ گھٹنوں اور پاؤں کا درد دُور ہوتا ہے
ہاتھوں اور پاؤں کو بدل کر یہ آسن کریں۔

کھڑے ہو کر ایک پاؤں
کی ایڑی دوسرے
پاؤں کی ران
کی جڑ میں
لگائیں تھوڑی
دیر ٹھہر کر مڑے
ہوئے پاؤں کا
گھٹنا دوسرے
پاؤں کی ایڑی کے ساتھ زمین
کو لگا کر کھڑے رہیں۔ اسی طرح
دوسرے پاؤں کو بدلکر کریں۔ اس سے پاؤں کی
کمزوری اور سوزش دور
ہوتی اور طاقت
بڑھتی ہے۔
پہلے کھڑے ہو کر جسم
کو آہستہ
آہستہ
نیچے
کریں
اور رانوں
کو گھٹنوں
کی سیدھ
میں لائیں
گھٹنوں کو
انگوٹھوں
کی سیدھ میں
رکھیں۔ پھر آہستہ آہستہ پاؤں کے
انگوٹھوں پر سارا بوجھ ڈال کر
کرسی پر بیٹھنے کی سی پوزیشن بنائیں
سیدھے کھڑے ہو جائیں پھر آہستہ آہستہ ہاتھ نیچے
کر کے انگلیوں سے پاؤں کے انگوٹھوں کو پکڑ لیں اب
ناک کو گھٹنے سے لگائیں۔ گھٹنے ٹیڑھے نہ ہوں۔
اس سے پاؤں، پیٹھ اور کمر کی نسوں میں
تندرستی آتی ہے اور پیٹ پر بھی مفید اثر پڑتا ہے
بھوک خوب لگتی ہے۔

جیسے مور چٹان پر بیٹھ کر اپنی پونچھ کو نیچے رکھتا ہے۔ اسی طرح میز کے سہارے اپنے دونوں ہاتھ رکھیں اور کوہنیوں کو ناف کی جگہ پر لگا کر اُن پر سارے جسم کا بوجھ سنبھال لیں۔ اس سے قوتِ ہاضمہ بڑھتی ہے، اور ہاتھوں میں بل آتا ہے۔

پاؤں پھیلا کر کھڑے ہو جائیں۔ ایک پاؤں کو سیدھا رکھ کر دوسرے کو موڑ کر اپنے ایک ہاتھ سے مُڑے ہوئے پاؤں کے انگوٹھے کو چھوئیں اور دوسرا ہاتھ سیدھا پاؤں کی سیدھ میں سیدھا رکھیں کچھ دیر اس حالت میں کھڑے ہونے کے بعد پھر سیدھے کھڑے ہو جائیں اور دوسرے پاؤں کو موڑ کر دوسری طرف کا آسن کریں۔

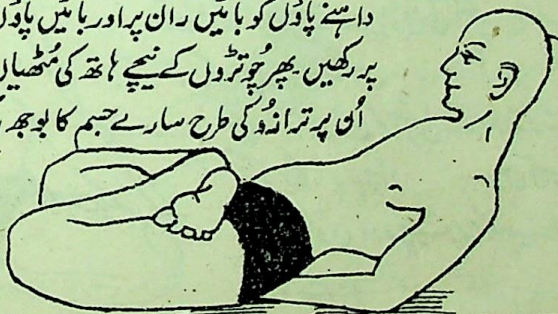
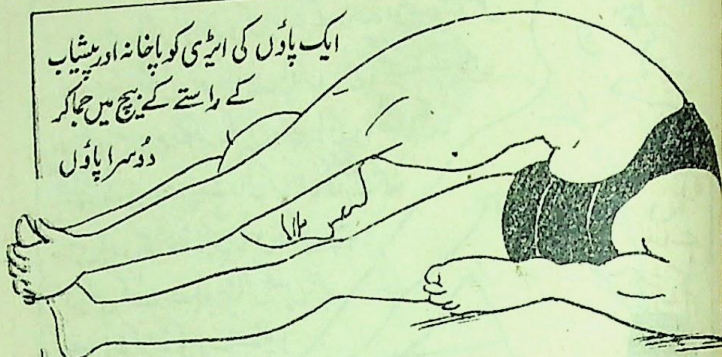
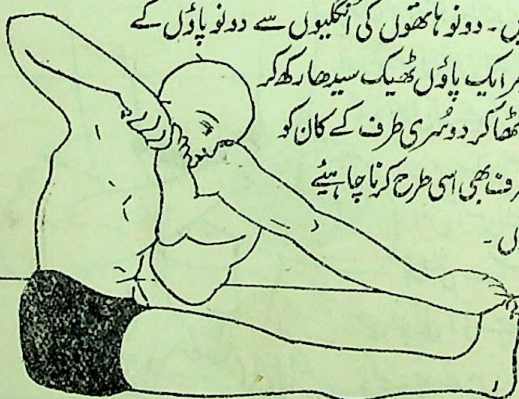
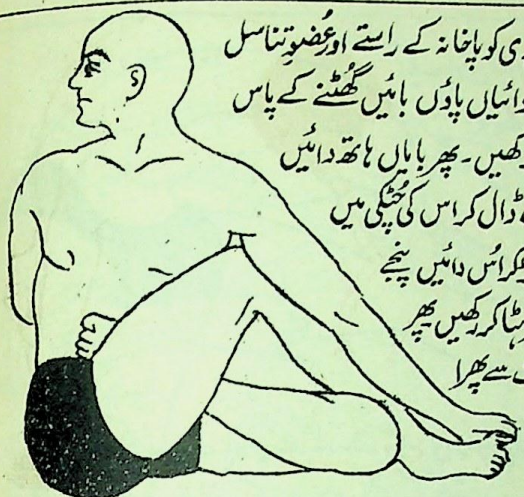
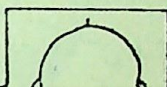
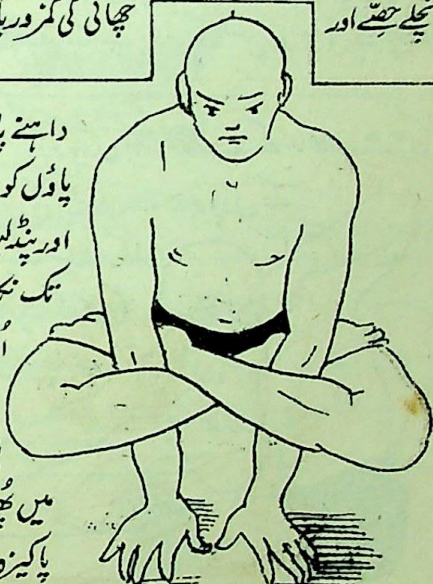
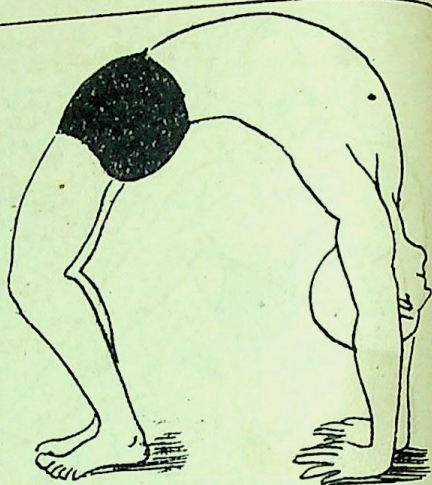
اس سے ہاتھ پاؤں، پیٹ اور پیٹھ کے رگ و ریشوں کو بہت فائدہ پہنچتا ہے کمر اور پیٹھ میں درد ہونے کی حالت میں تھوڑا تھوڑا کیا جائے تو بھی بڑا فائدہ ہوتا ہے۔

بیٹھ کر کئے جانے والے

دائیں پاؤں کی گانٹھ بائیں چوتڑ کے نیچے اور بائیں پاؤں کی گانٹھ دائیں چوتڑ کے نیچے رکھ کر تن کر بیٹھو۔ اور بایاں ہاتھ پیچھے پھیر کر اونچا اُٹھاؤ۔ پھر دائیں ہاتھ کی کوہنی اونچی کر کے ہاتھ نیچے جھکاؤ۔ اب دائیں انگوٹھے کے پاس کی انگلی کو مضبوطی سے پکڑو۔

اس سے ہاتھوں اور چھاتی کو فائدہ پہنچتا ہے +

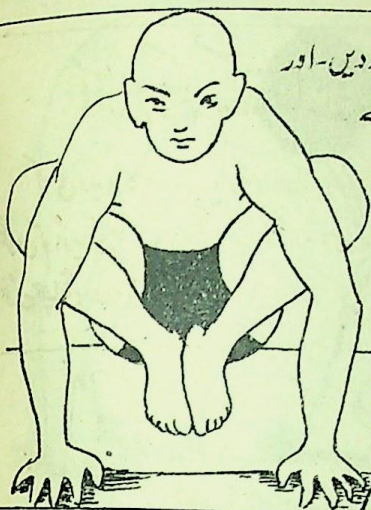
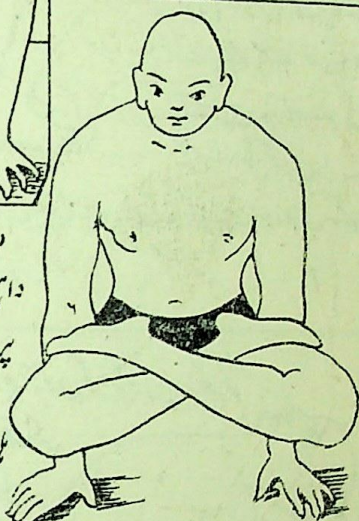
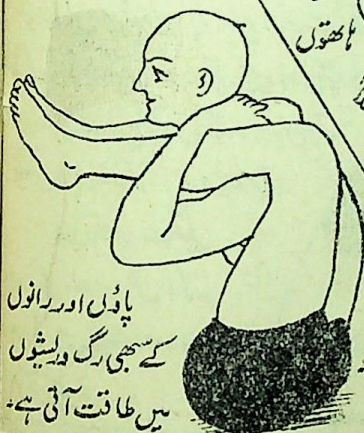
دونو رانوں اور پنڈلیوں کو اوپر نیچے برابر کر کے دونوں پاؤں کے تلووں کو پاخانہ کے راستے دونو طرف جما کر بیٹھیں۔ گھٹنے کے نچلے حصے سے پاؤں کی انگلیوں تک کو زمین سے لگائیں۔

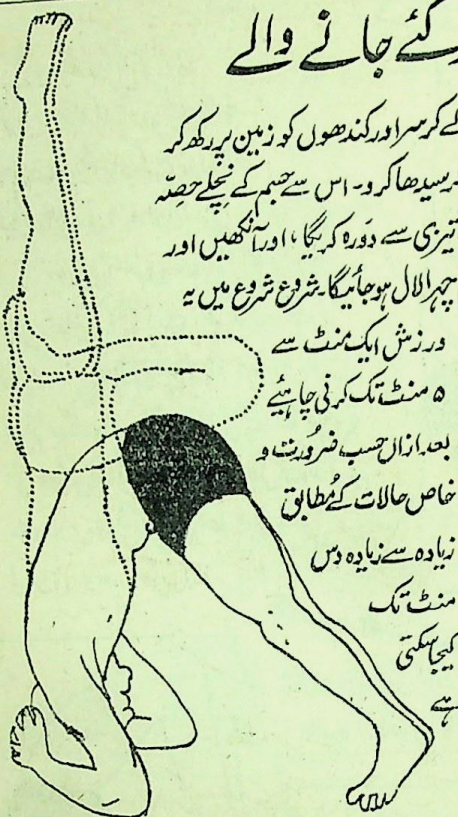
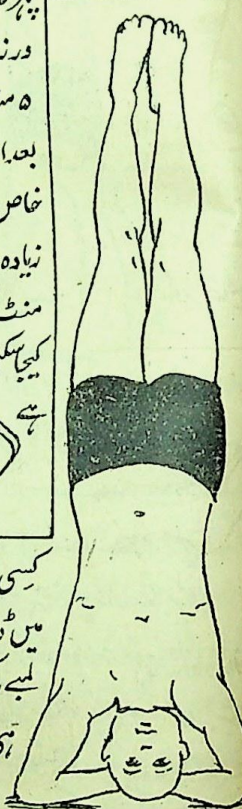
ٹھوڑی کو ہنسلی کے ساتھ ڈٹ کر لگانا چاہیئے اس آسن سے پاؤں اور پیٹ پر مفید اثر پڑتا ہے +

بائیں پاؤں کی ایڑی پاخانہ
اور پیشاب کے راستے کے درمیان
میں مضبوطی سے لگائیے۔ اسی
طرح داہنے پاؤں کی ایڑی
کو عضوِ تناسل کے
اوپر کے حصے میں۔
جسم کو سیدھا اور
جما کر رکھیں۔ یہ
مشق اندھیرے
اور بالکل شانتی
میں کرنی چاہیئے ۔
پاخانے کا راستہ،
عضوِ تناسل اور آس پاس
کی تمام نسوں کو اوپر کی طرف
کھینچنے سے ویرج کے ٹھہراؤ کا
احساس ہونے لگتا ہے
شہوانی خواہش کم
ہونے لگتی ہے۔
برہمچریہ کی دیوار
خوب مضبوط
ہوتی ہے دماغی
طاقت بڑھتی
ہے ۔
داہنے پاؤں کو بائیں ران پر اور بائیں پاؤں کو داہنی ران
پر رکھیں۔ پھر چوتڑوں کے نیچے ہاتھ کی مٹھیاں رکھ دیں۔ پھر
اُن پر ترازو کی طرح سارے جسم کا بوجھ رکھ دیں۔ ٹھوڑی
کو ہنسلی میں
لگانا ضروری
ہے ۔

ایک پاؤں کی ایڑی کو پاخانہ اور پیشاب کے راستے کے بیچ میں جما کر دوسرا پاؤں سیدھا آگے رکھیئے۔ پہلے پاؤں کے تلے سے دوسری ران پر خوب دباؤ آجائے پھر دونو ہاتھ اس پھیلے ہوئے پاؤں کو پکڑ کر اسی پاؤں کے گھٹنے پر سر یا ناک لگا کر بیٹھیں پاؤں کے ہیر پھیر سے اس کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ یہ آسن کم از کم روزانہ پانچ دس منٹ کرنا چاہیئے۔ اِس سے ہاضمہ بڑھتا ہے، دمہ، کھانسی دُور ہوتی ہے، پیٹ کی شکائتیں رفع ہو جاتی ہیں

دونو پاؤں ایک دُوسرے کے ساتھ سیدھے زمین پر پھیلا کر بیٹھ جائیں۔ دونو ہاتھوں کی اُنگلیوں سے دونو پاؤں کے انگوٹھے پکڑ لیں۔ پھر ایک پاؤں ٹھیک سیدھا رکھ کر دُوسرے پاؤں کو اُٹھا کر دوسری طرف کے کان کو لگائیں۔ دوسری طرف بھی اسی طرح کرنا چاہیئے اس سے بازو۔ پاؤں۔ گھٹنوں اور رانوں کو فائدہ پہنچتا ہے۔

بائیں پاؤں کی ایڑی کو پاخانہ کے راستے اور عضوِ تناسل
کے درمیان لگائیں اور دائیاں پاؤں بائیں گھٹنے کے پاس
اور پنجہ زمین پر لگا کر رکھیں۔ پھر بایاں ہاتھ دائیں
گھٹنے کے باہر سے چت ڈال کر اس کی چٹکی میں
دائیں پاؤں کا انگوٹھا پکڑ کر اُس دائیں پنجے
کو بائیں گھٹنے سے باہر ہٹا کر رکھیں پھر
دائیں ہاتھ کو پیٹھ کی طرف سے پھرا
کر اس سے داہنی ران
پکڑیں اور سر کو گھما کر
ناک کے اگلے حصّے پر نظر رکھیں۔ اِس سے پیٹھ، پیٹ، پاؤں، حلق، بازو، کمر، ناف کے
نچلے حصّے اور چھاتی کی کمزوریاں جڑ سے اُکھڑ جاتی ہیں۔

داہنے پاؤں کو بائیں ران پر اور بائیں
پاؤں کو داہنی ران پر رکھیں۔ پھر ران
اور پنڈلیوں میں سے دونو ہاتھ کوہنی
تک نکال کر نیچے زمین پر ٹکائیں۔ اور
اُن پر سارا جسم تول کر رکھیں۔
اس آسن سے پیٹ کی آگ
بڑھتی ہے سستی دُور ہو کر بدن
میں پھرتی آتی ہے، تمام رگ و ریشے
پاکیزہ ہوتے ہیں۔

پیٹھ زمین پر لگا کر سو جائیں۔ پھر ہاتھوں اور پاؤں کے پنجے زمین پر لگا کر کمر کا حصہ اُوپر اُٹھائیں۔ اور ہاتھوں اور پاؤں کے پنجے جتنے نزدیک آسکیں۔ لانے کی کوشش کریں۔

اِس آسن سے پیٹ اور کمر کو فائدہ پہنچتا ہے۔ جُھک کر بیٹھنے والوں کے لئے یہ اُلٹا آسن بُہت مُفید رہتا ہے۔

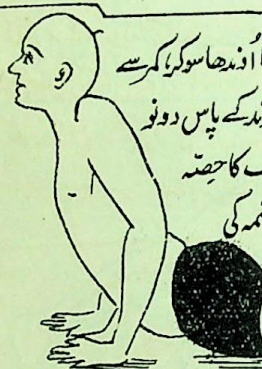
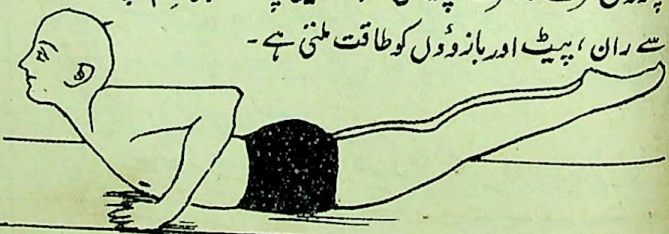
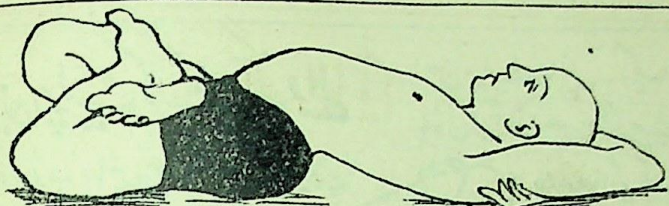
ہاتھوں کی اُنگلیوں کو زمین لگا کر چُوتڑوں کو ایڑیوں پر رکھ کر بیٹھ جائیں۔ پھر چُوتڑوں کو ایڑیوں پر سے اُٹھا کر آگے کی طرف کریں، اور سر کو پیچھے اور نیچے کی طرف۔ ایڑی اور چُوتڑوں کے درمیان جتنا فاصلہ لایا جاسکے، اچھا ہے۔

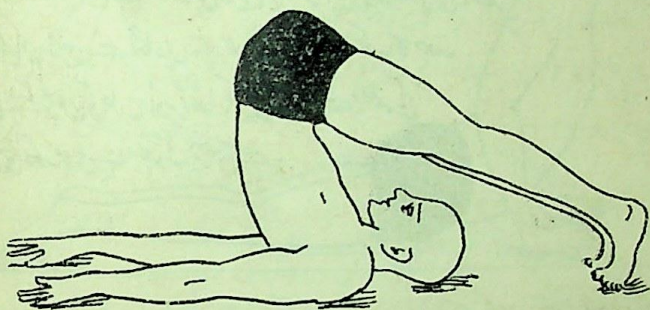
اِس آسن سے جگر اور تلی کے امراض دُور ہوتے ہیں، پیٹ صاف ہوتا ہے۔

دونو ہاتھوں کے پنجے زمین پر رکھ دیں۔ اور
اپنے دونو گھٹنوں کو اپنے بازوؤں کے
سہارے اوپر لاکر پاؤں کے ساتھ ہی
اپنے سارے جسم کو اوپر اُٹھائیں۔ اس
سے ہاتھوں میں طاقت آتی ہے۔
داہنے پاؤں کو بائیں ران پر اور بائیں پاؤں کو
داہنی ران پر رکھیں۔ پھر دونو ہاتھ دونو طرف زمین
پر رکھ کر سارے جسم کو زمین سے اوپر اُٹھالیں۔
اس سے
ہاتھوں
کی طاقت بڑھتی ہے پاؤں کی نسیں صاف ہوتی ہیں
دائیاں پاؤں دائیں کندھے پر بایاں پاؤں
بائیں کندھے پر رکھو اور دونو ہاتھوں کو اُن کی
اُنگلیاں آپس میں ملا کر گلے کے پیچھے رکھو۔ پھر بازو
کے سہارے سے پاؤں کو اوپر ہی پکڑ کر رکھو۔
پاؤں اور رانوں
کے سبھی رگ و ریشوں
میں طاقت آتی ہے۔

اُلٹا ہو کر کئے جانے والے

کسی دیوار کا سہارا لے کر سر اور کندھوں کو زمین پر رکھ کر
نگوں کو اُوپر کی طرف رکھ کر سیدھا کرو۔ اس سے جسم کے نچلے حصّہ
خون چھاتی اور سر کی طرف تیزی سے دَورہ کریگا، اور آنکھیں اور
چہرہ لال ہو جائیگا۔ شروع شروع میں یہ ورزش ایک منٹ سے ۵ منٹ تک کرنی چاہیئے بعد ازاں حسب ضرورت و خاص حالات کے مُطابق زیادہ سے زیادہ دس منٹ تک کیجا سکتی ہے

کسی نرم گدیلے پر دونوں ہاتھوں کی اُنگلیاں ایک دُوسرے میں ڈال کر اُن پر سر رکھ دیں اور پاؤں ٹھیک سر کے اُوپر لمبے رکھیں۔ اس آسن میں سارے جسم کا بوجھ گردن، ہاتھ اور سر پر ہی ہوتا ہے۔ شروع میں اسے آدھا منٹ ہی کرنا چاہیئے چند روز بعد دو منٹ سے ۵ منٹ تک بھی کیا جاسکتا ہے۔

سیدھے لیٹ کر ٹانگوں
کو اُوپر اُٹھا کر کندھوں کے سہارے
کھڑے ہو جائیں اور کمر میں دونو ہاتھ
لگا کر کھمبے کی مانند سہارا دیں -
اِن تین آسنوں سے پاؤں کا خُون
سر اور چھاتی پر اُتر آتا ہے - پھر کھڑے ہونے پر
زور سے اُنہیں پاؤں میں آجاتا ہے - اِس طرح
تمام جسم کے رگ و ریشوں میں پہنچنے سے جسم میں
نئی جان سی آجاتی ہے مُنہ کا رنگ لال ہونے لگتا ہے -
علاوہ ازیں دماغی کمزوری قبض پیٹ
کی خرابی، بواسیر، سر درد، ویرج کا
پتلا پن، چھاتی کی کمزوری، تپدق، کان کا بہنا
وغیرہ شکائیتوں کا قلع قمع ہو جاتا ہے -

اُنگلیوں سے لیکر کوہنی تک سارے ہاتھ زمین پر رکھ کر،
اور بازُو کے اس حِصّے پر سارے جسم کا بوجھ سہارا
کر، پاؤں کو دیوار کے سہارے اُوپر لیجائیں پھر پاؤں
گھٹنوں میں موڑ کر سر کے اُوپر لے آئیں - اس سے
بازوؤں کی طاقت بڑھتی ہے، پیٹ اور انتڑیوں
کا حِصّہ کمزوری سے پاک ہو جاتا ہے -

زمین پر لیٹ کر کئے جانے والے
زمین پر لیٹ جائیں - ایک
پاؤں کو گھٹنے میں موڑ کر پیٹ
یا سیدھا اوپر لاکر
کے اوپر خوب دبائیں - پھر اسے سیدھا زمین پر
دوسرے پاؤں کو پیٹ کیساتھ
دبائیں اور تھوڑی دیر تک اسی طرح ٹھہرے رہیں - اس سے پیٹ کی ہوا ناف کے نیچے جا
کر گندی اور زہریلی ہوا کو باہر دھکیل دیتی ہے
اوندھا سو کر، کمر سے
نیچے کا حصہ پاؤں کے ساتھ ہی زمین پر ٹکا کر، اپنی توند کے پاس دونو
ہتھیلیاں زمین سے لگا دیں - پھر چھاتی سے ماتھے تک کا حصہ
سانپ کے پھن کی طرح اوپر اُٹھا رکھیں - اس سے ہاضمہ کی
کمزوری دور ہوتی ہے، بھوک بڑھتی ہے -
زمین پر پیٹ کے بل سو کر ناف کے دونو طرف دونو ہاتھ رکھیں، اور ناف کے
چاروں طرف کا صرف چار انگل کا حصہ زمین پر رکھ کر باقی جسم اوپر اُٹھائیں - اس
سے ران، پیٹ اور بازوؤں کو طاقت ملتی ہے -

چوکڑی لگا کر بیٹھ جائیں، اور چوکڑی کو جلیبیا کا ویسا رکھ کر چت ہو کر سو جائیں پھر دونو ملھتے پر سے لے جا کر بائیں ہاتھ سے دائیاں اور دائیں ہاتھ سے بایاں بازو یا کندھا پکڑیں۔ کمر یعنی پیٹ کا حصہ جتنا ہو سکے اوپر اٹھایا جائے اور ٹھوڑی کو ہنسلی کے ساتھ ڈٹ کر لگایا جائے۔

پانی پی کر یہ آسن کرنے سے قبض کھل جاتی ہے، خون صاف ہو جاتا ہے۔

زمین پر لیٹ جائیں اور پاؤں کو اٹھا کر سر کے پیچھے زمین پر لگائیں۔ گھٹنوں کے ساتھ پاؤں سیدھے ایک خط میں رہیں۔ ہاتھ چاہے زمین پر رکھیں چاہے کمر پر۔ اس آسن میں جتنی دیر رہ سکیں، رہیں۔

اس آسن سے بھوک بڑھتی ہے۔ تلی اور کلیجہ میں پاکیزگی اور تندرستی آتی ہے۔

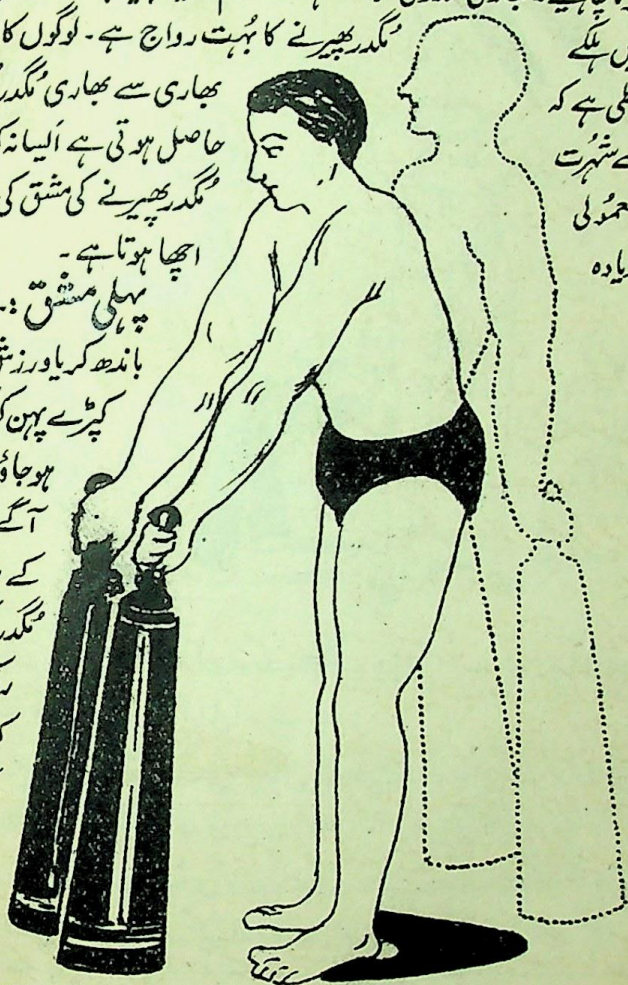
مُگدر ویایام

ہاتھوں کے پٹھے مضبوط کرنے کے لئے مُگدر ویایام سب سے اچھا ذریعہ ہے۔ اپنے مُلک کی یہ بہت پُرانی کسرت ہے۔

مُگدر پھیرنے کے کئی طریقے ہیں۔ یہاں وہی طریقے دئے جائیں گے، جو عوام کی صحت اور طاقت کے لئے ضروری ہیں اور عوام الناس میں جن کا پرچار ہے۔

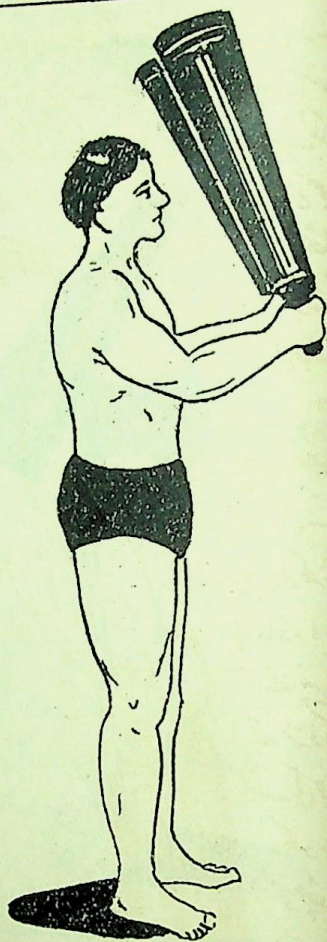
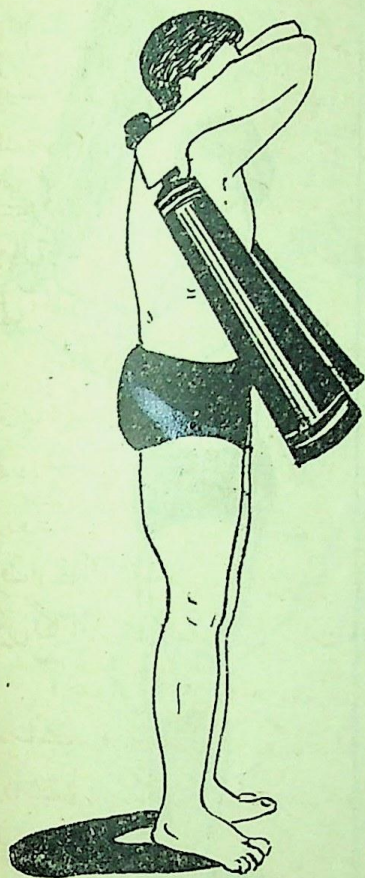
مُگدر پھیرنے کے وقت اُس کو زور سے پکڑو اور ایسے ڈھنگ سے کہ اُنگلیاں باہر کی طرف نکلی رہیں۔ مُگدر پکڑتے وقت ہاتھوں کے بازو باہر کی طرف رکھو۔

پہلے ایک ہی ہاتھ سے مشق کرنی چاہیئے۔ اور ہلکے مُگدر استعمال میں لانے
چاہئیں۔ جب مشق حاصل ہو جائے تو اپنی حسب طاقت بھاری مُگدر استعمال
کرنا چاہیئے۔ بھاری مُگدر کی نسبت ہلکے مُگدر کم مُفید نہیں ہوتے۔ دُوسرے مُلکوں
میں ہلکے مُگدر پھیرنے کا بُہت رواج ہے۔ لوگوں کا یہ سمجھنا
غلطی ہے کہ بھاری سے بھاری مُگدر اُٹھانے
سے شہرت حاصل ہوتی ہے اَیسا نہ کرکے اگر
معمُولی مُگدر پھیرنے کی مشق کی جائے تو
زیادہ اچھا ہوتا ہے۔

پہلی مشق :- لنگوٹ
باندھ کر یا ورزش کے
کپڑے پہن کر کھڑے
ہو جاؤ۔ اپنے
آگے پیروں
کے نزدیک
مُگدر کی جوڑی
رکھو۔ اُن
کو چھُونے
کے پہلے
اپنے
دِل کو
خوش

کرو۔ تندرستی اور طاقت کو ایک بار یاد کر کے اپنے جسم اور بازوؤں کو ایکبار دیکھو، اور دونو ہاتھوں سے مگدر کی مٹھیوں کو پکڑو۔ اس کے بعد گہرا سانس کھینچتے ہوئے مگدروں کو اٹھا کر سیدھے کھڑے ہو جاؤ اور پیچھے کی طرف جھونک دے کر کچھ دیر رکنے کی کوشش کرو۔ آنکھیں مگدروں کی طرف رہیں۔ اس کے بعد پھر پہلی حالت میں آجاؤ۔

دوسری مشق :- ہلکا سا جھونکا دے کر مگدروں کو کندھوں پر لے جاؤ اور اُس کے بعد دونو ہاتھوں کو سیدھا کر دو۔ کچھ دیر ٹھہر کر پھر پہلے کی حالت میں آجاؤ۔

تیسری مشق :- دوسری مشق میں جب مگدر اوپر کو اٹھا کر ہاتھ سیدھے کر دو تو ہاتھوں کی کہنیوں کو بغلوں سے ہٹا کر اُن کو تھوڑی دیر تک روکنے کی کوشش کرو کہ ہاتھ اور مگدر نہ ہلیں نہ کانپیں۔ کچھ دیر روک کر پھر پہلی حالت میں آجاؤ۔

چوتھی مشق :- تیسری مشق میں ہاتھ کو سیدھا کر جب مگدروں کو اوپر

کی طرف کرو تو اُس کے بعد اپنے
داہنے ہاتھ کے مُگدر کو اُوپر کی طرف
لے جاؤ اور جب مُگدر کے نیچے کا حِصّہ
کندھے پر آ جائے تو بائیں ہاتھ کے
مُگدر کو اُوپر سے کِھسکا کر، بائیں ہاتھ
کے پیچھے پر لے جاؤ۔ اس کے بعد
داہنے ہاتھ کے مُگدر کو گردن کے
سہارے پیٹھ کے پیٹھوں پر
لے جا کر بائیں ہاتھ کے مُگدر سے مِلا
دینا چاہیئے۔ اسکے بعد پچھلی مشقوں
کو دوہراتے ہوئے پہلی کی حالت
میں لوٹ جانا چاہیئے۔

پانچویں مشق :- داہنے
ہاتھ کے مُگدر کو کندھے کے سامنے لے
جا کر اُوپر کو اُٹھاؤ اور جب دایاں ہاتھ،
دائیں طرف کے ماتھے کے برابر آ
جائے تو بائیں ہاتھ کے مُگدر کو پیٹھ
پر لے جاؤ۔ اس حالت میں کلائی
کندھے پر پہنچ جائے گی اور مُگدر پیٹھ کے پیچھے کمر کے پاس لٹکتا ہُوا رہے گا۔ یہی
عمل دُوسرے ہاتھ سے بھی کرو اور مشق کرتے ہُوئے پچھلی حالتوں میں لوٹ جاؤ۔

چھٹی مشق :- دونو مُگدر اُٹھا کر ہاتھوں کی کلائیوں کو چھاتی کے عین سامنے

لے آؤ۔ مُگدر کے سرے آسمان کی طرف ہو جائیں۔ ہاتھوں کی کُہنیاں بدن سے بالکل دُور رہیں۔ اِس طرح دونو مُگدروں کے وزن کو ہاتھ کی کلائیوں پر تولتے ہُوئے دونو مُگدر کندھوں کے پیچھے اس طرح لے جاؤ کہ ہاتھوں کی کلائیاں کندھوں پر آجائیں اور دونو مُگدر پیٹھ کے پیچھے کمر کے پٹھوں کو چھُوتے ہُوئے پیچھے کی طرف سے بغل کے نیچے سے ہو کر اپنی اپنی طرف سے، پیٹ کے آگے یہاں تک آجائیں کہ دونو ایک دُوسرے کو چھُوئیں۔ اس کے بعد پہلے کی حالت میں آجاؤ۔

ساتویں مشق :- دونو ہاتھوں سے مُگدر اُٹھا کر ہاتھوں کی مُٹھیوں کو چھاتی کے سامنے لے جاؤ۔ مُگدر سیدھے اُوپر کی طرف رہیں۔ ہاتھ بغل سے دُور رہیں۔ کچھ دیر روک کر دونو مُگدر کندھے پر لے جاؤ۔ پھر ایک مُگدر کو کندھے پر روک کر دُوسرے مُگدر کو کندھے کے پیچھے پہنچاؤ اور اُس کو بغل سے آگے کی طرف لانے کی کوشش کرو۔ اس مشق کو ایک ساتھ باری باری سے دائیں بائیں لگاتار کرتے ہُوئے پھر پہلی حالت میں آجاؤ۔

آٹھویں مشق :- دونو مُگدر اُٹھا کر کلائیوں کے سہارے پر کندھوں کے سامنے لے جاؤ اور کچھ دیر روک کر بائیں مُگدر کو جہاں پر ہو، اُسی جگہ روک کر داہنے ہاتھ کے مُگدر کو بائیں طرف جھونک دے کر اور بائیں طرف سے سر کے پیچھے سے چکر دے کر اُس کو پہلے کی حالت میں لے جاؤ۔ پھر اُس کو وہاں روک کر اسی عمل کو دوہراتے ہُوئے بائیں ہاتھ کو دائیں طرف جھونک دے کر اور سر کے پیچھے سے چکر دیتے ہُوئے پہلے کی حالت میں لے جاؤ۔ اس طرح مشق ہو جانے پر ایک ساتھ دونو ہاتھوں سے باری باری کرتے ہُوئے تیزی کے ساتھ مُگدر پھیرنے چاہئیں۔ ہاتھوں پر زیادہ زور پڑنے یا ہاتھوں کے تھک جانے

پر مشق کو بند کر دینا چاہیئے۔

بے خوابی کی مرض دُور کرنے والی ورزشیں

بے خوابی سے بڑھ کر تکلیف دہ یا خطرناک غالباً کوئی مرض نہیں۔ پادری "طامس لا" کا محض اس وجہ سے انتقال ہُوا کہ وُہ سو نہ سکا۔ ڈاکٹر الگزینڈر برائیں کا قول ہے کہ اگر کوئی شخص متواتر ۵ رات نہ سو سکے، تو اُس کا مر جانا باعثِ تعجّب نہیں۔ اور دو تین راتیں سونا نہ ہو سکے تو اُس سے دِلی اضطراب پیدا ہونا، یادداشت کا زائل ہو جانا اور مختلف خرابیاں نمودار ہونا بالکل معمُولی بات ہے۔

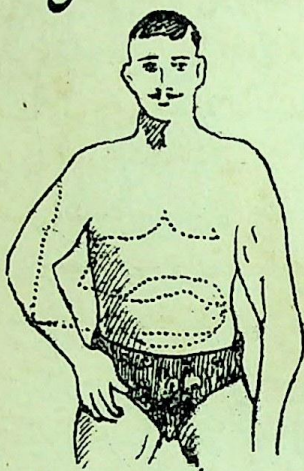
سب سے پہلے جہاں تک ممکن ہو، نہایت آرام کی حالت میں لیٹو۔ یہ حالت عام طور پر صرف اسی طرح حاصل ہو سکتی ہے کہ دائیں پہلو کے بل لیٹیں اور گھٹنوں کو کسی قدر مُڑا ہوا رکھیں۔ اس کے بعد لبوں کو ملائیں۔ لیکن کھینچیں نہیں۔ نچلے جبڑے کو گرا کر زبان کو ڈھیلا کر لیں۔ آہستگی سے آنکھیں بند کریں اور بائیاں کان جو ننگا ہے، اُس کے اُوپر چادر کھینچ لیں۔ اِس سے آواز اور روشنی رُک جاتی ہے۔ اور بعض پٹھے، جن کا ہمیں خیال نہیں ڈھیلے ہو جاتے ہیں۔

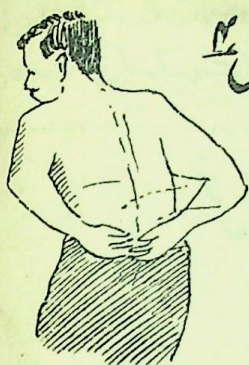
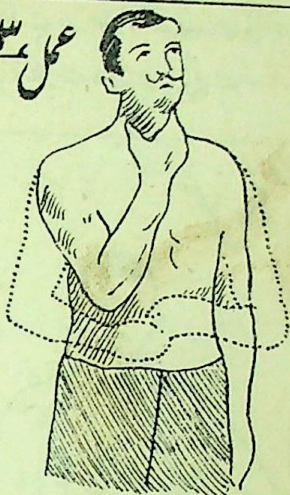
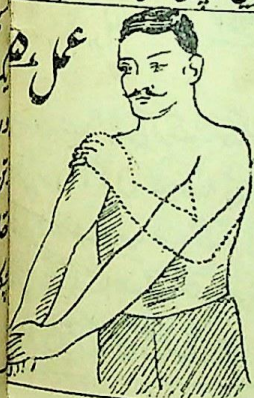
اب باقی پٹھوں کو بھی ڈھیلا کرنے کا عمل کرو۔ یعنی پاؤں، ٹانگوں، رانوں اور بازوؤں ہر ایک کو ایک بھاری بوجھ سمجھ لو، جو بستر پر پڑا ہُوا ہو۔ اِس کے بعد آنکھوں کی نسبت خیال کرو، کہ وُہ دُور اُفق کی طرف دیکھ رہی ہیں۔ اِس عمل میں توجّہ اس قدر مبذول ہو جاتی ہے کہ خیالات جلدی ہی دُور ہو جاتے ہیں، اور بجائے اس کے کہ مختلف خیالات دماغ کو پریشان کریں، ایک

[جس]م کی راحت اور اطمینانِ قلب حاصل ہوتا ہے اور جلد آنکھ لگ جاتی ہے۔
مندرجہ ذیل کسرتوں سے بھی بیخوابی کی شکائیت دُور ہو جاتی ہے:۔

عمل ۱

...ون سے شروع کر کے ران تک نیچے اوپر ...ش کرو۔ ٹانگوں کے اندرونی اور بیرونی ...ں ہاتھ سے خوب ملو، تاکہ کوئی حصّہ ...ی سے نہ رہ جائے۔ مندرجہ بالا شکل ...طریقِ عمل کو واضح کرتی ہے۔

عمل ۲

دائیں ہاتھ کو گھمائیں۔ ران کی ہڈی سے شروع کر کے پیٹ کے اُوپر آہستگی کے ساتھ ملیں اور پیٹ کے اُوپر ہی کے حصّہ پر چاروں طرف ملتے ہوئے ناف کی طرف لے جائیں جیسا کہ مندرجہ بالا شکل سے ہویدا ہے۔

اب گردن کے اگلے حصّہ سے مالش
شروع کرو اور چھاتی اور پسلیوں کے اوپر ملو
دل اور کلیجہ سے اوپر ملتے وقت ایک جیسی
لیکن نرمی کے ساتھ مالش کرو۔ اوپر کی
شکل اس عمل کو ظاہر کرتی ہے۔

پیٹھ کو بھی ویسے ہی پوری توجّہ کے
ساتھ ملنا چاہیئے۔ کندھوں کے نیچے سے
شروع کرکے نیچے اوپر خوب ملو۔ پھر نہایت
زور کے ساتھ گردن کے اوپر کمر کے قریب
مالش کرو۔ پھر ریڑھ کی ہڈیوں کے نیچے سے
شروع کرکے اوپر کیطرف ملو اور پھر ختم کرو
اس کا طریق اوپر کی شکل سے نمایاں ہے۔

اب صرف بازوؤں کی مالش باقی
ہے۔ اس کو انگلیوں کے ناخنوں سے شروع
کرکے خوب پھرتی کے ساتھ شانہ تک ایک ہی
لمبی اور بھاری ضرب لگاؤ۔ اور پھر ہاتھ کو
ذرا نرمی کے ساتھ دوبارہ انگلیوں کے سرے پر
واپس لیجاؤ۔ اسی طرح دونوں بازوؤں کو کئی

دارچینی ٥ تولہ۔ دھنیا (بھنا ہوا) ٥ تولہ۔ زیرہ سفید (بھنا ہوا) ٥ تولہ۔ سہاگہ پھول شدہ ہینگ (گھی میں بھنی ہوئی) ایک تولہ۔ ٹاٹری ٥ تولہ۔ سیندھا نمک ٤ تولہ۔ مصری ٤ تولہ۔ ست پودینہ (پیپرمنٹ) ایک تولہ۔ سب اشیاء کو کوٹ، پیس، چھان کر چورن بنا لینا چاہیئے۔ پیپرمنٹ سب کے آخیر میں ملانا چاہیئے۔ خوراک ایک ماشہ سے ٣ ماشہ تک، دونو وقت کھانا کھانے کے بعد۔ یہ چورن حد درجہ کا خوش ذائقہ اور ہاضم ہے۔

(شریمتی اندرا دیوی وئید شاستری)

٢٦۔ رِتو پیڑا ناشک چورن

ناگ کیسر ½٢ تولہ۔ حرمل ½٢ تولہ۔ سہاگہ پھول شدہ ½٢ تولہ۔ جائفل ½٢ تولہ۔ ان سب کو کوٹ، پیس، چھان کر چورن بنا لینا چاہیئے۔ مقدار ایک ماشہ سے ٣ ماشہ تک گرم دودھ یا گرم پانی کے ساتھ بوقت صبح و شام۔ رِتو یعنی ماہواری حیض کے وقت درد، کمر درد اور دیگر شکایتیں متعلقہ حیض دور ہوتی ہیں۔

(اندرا دیوی وئید شاستری)

٢٧۔ یونی روگ

دھائے کے پھول یا پتے۔ برگ آملہ۔ برگ کنول۔ سرمہ سیاہ۔ ملٹھی۔ گٹھلی آم۔ گٹھلی جامن۔ سیس۔ لودھ پٹھانی۔ پھٹکڑی۔ سفید پوست درخت انار۔ گولر کے پھول۔ ہر ایک سوا تولہ۔ ان سب کو ڈیڑھ سیر بکری کے پیشاب میں پیس کر نغدہ بنائیں۔ اور اس میں ایک سیر سیاہ تلوں کا تیل اور ڈیڑھ سیر گائے کا دودھ ملا کر کسی قلعی دار برتن میں ڈالیں۔ اور نرم نرم آگ پر پکائیں۔ جب صرف تیل رہ جائے تو اس کو اتار کر چھان لیں۔ اس تیل میں پھایہ تر کرکے اندامِ نہانی میں رکھیں۔ یا اس سے پچکاری کرائیں۔ اس سے ہر قسم کے امراض اندامِ نہانی دور ہوتے ہیں۔

(وئید راج کرشن دیال وئید شاستری امرتسر)

۲۸- سُرمہ جوتی بردھک

{ سُرمہ درخت نیم (نیم کے درخت کے تنہ میں ایک سال تک سُرمہ محفوظ رکھیں اور پھر نکال کر کام میں لائیں) ایک چھٹانک - کالے سرس کے بیج ۳ ماشہ کافور بھیم سینی ۳ ماشہ - مامیراں چینی ۳ ماشہ - سنگ بصری ۲ ماشہ - سفیدہ کاشغری ۲ ماشہ - ہلیلہ سیاہ ۳ ماشہ - پھٹکڑی بریاں ۱½ ماشہ - مصری بیکانیری ۳ ماشہ - ناخن فیل ۳ ماشہ - تخم کھرنی ۳ ماشہ - سمندر جھاگ ۳ ماشہ - گُل چمبیلی ۱۰۰ عدد - تل کے پھول ۱۰۰ عدد - دانہ الائچی خورد ۳ ماشہ - سب چیزوں کو کُوٹ چھان کر ایک بوتل عرق گلاب اور ایک بوتل ہری سونف کے پانی میں خُوب کھرل کریں - اِس سُرمہ کے استعمال سے روہے - ککرے - پڑبال - شبکوری، رتوندہ - ابتدائی موتیا بند، دُھند، غُبار، سفیدی، ناخنہ وغیرہ شکایتیں رفع ہو جاتی ہیں - روزمرہ کے استعمال کے لئے ایک تحفہ ہے -

(حکیم محمدؐ اسد علی جودھ پور)

۲۹- اکسیر بُخار

{ امربیل یا اکاش بیل جسے عام طور پر لُوٹ (لوط) بھی کہتے ہیں - اور جو بیری کے درخت پر عام ہوتی ہے - اِس کا پانی نکال لیں اور لوہے کے توے پر حسب ضرورت پھٹکڑی سفید باریک کی ہوئی رکھیں - اور اس پر عرق مذکور (پانی امربیل) اِتنا ڈالیں کہ وُہ تر بتر ہو جائے - بعد ازاں نیچے آگ جلائیں - جب پھٹکڑی کھیل ہو جائے تو اُتار کر شیشی میں محفوظ رکھیں - ایک رتنکہ بھر دوا بتاشہ میں ڈال کر استعمال کرائیں - باری کے بخار میں بُخار ہونے سے پہلے استعمال کریں - بُخار نہیں ہوگا - اگر پھر بھی بُخار ہو جائے تو بُخار اُترنے کے بعد پھر دیں - زیادہ سے زیادہ تین خوراکوں میں رفع دفع ہو جائے گا -

تپ لرزہ کے وقت یہی خوراک دیں - لرزہ اور سردی دُور ہو گی -

(ہری چند - کوٹ خیرا - جھنگ) - ختم شُد

ہندوستان کو صنعت وحرفت کی دولت سے
مالامال کر دینے والی ایک بینظیر کتاب
صنعت وحرفت کے
قیمتی راز
المعروف
یورپ، امریکہ، جاپان، ہندوستان کے مشہور تجارتی فارمولے
از
جناب مہانند صاحب
ایڈیٹر رسالہ "رہنمائے زندگی" لاہور
تیسرا ایڈیشن
فی جلد ایک روپیہ بارہ آنے
پبلشرز:- سیوا بک ڈپو ہسپتال روڈ۔ لاہور

نذر، بھینٹ، سمرپن

ملک کے اُن محنتی بھائیوں کے چرنوں میں، جو شاعرِ اعظم حالی کے الفاظ میں

"نہ راحت طلب ہیں نہ مہلت طلب وہ
لگے رہتے ہیں کام میں روز و شب وہ

نہیں لیتے دم ایک دم بے سبب وہ
بہت جاگ لیتے ہیں سوتے ہیں تب وہ

وہ تھکتے ہیں اور چین پاتی ہے دنیا
کماتے ہیں وہ اور کھاتی ہے دنیا

کھپاتے ہیں کوشش میں تاب و تواں کو
گھلاتے ہیں ہمت میں جسمِ رواں کو

سمجھتے نہیں اس میں جو اپنی جاں کو
وہ مر مر کے رکھتے ہیں زندہ جہاں کو

بس اس طرح جینا عبادت ہے اُن کی
اور اس دھن میں مرنا شہادت ہے اُن کی"

یہ چھوٹی سی کتاب نہایت شردھا اور پریم سے بھینٹ کرتے ہوئے مجھے بڑا آنند ہوتا ہے۔

مہانند

صنعت و حرفت کے قیمتی راز

مرکنٹائل پریس لاہور میں باہتمام بابو گوپال داس مینیجر چھپی اور شری پران ناتھ مینیجر سیوا بکڈپو نے لاہور سے شائع کی۔

کتاب "صنعت و حرفت کے قیمتی راز" میں کیا کچھ ہے؟

پہلا حصہ!

ملکی لیڈروں، لکھ پتی بیوپاریوں و کامیاب ہستیوں کی عملی تجاویز

یورپ، امریکہ، جاپان وغیرہ میں رواج ہے کہ ہر شخص اپنے روز کے باقاعدہ کاروبار کے علاوہ اپنے فالتو وقت میں کسی نہ کسی روزگار یا ہنر کے ذریعے فاضل آمدنی پیدا کرتا ہے یہی بات اِن ممالک کی دولتمندی کا راز ہے۔ ہم نے اپنے ملکی بھائیوں کو یورپ، امریکہ، جاپان، ہندوستان کے نئے نئے مفید روزگار و ہنر سکھانے کیلئے یہ کتاب تیار کی ہے۔ اگر آپ روپیہ کما کر فارغ البالی کی زندگی بسر کرنا چاہتے ہیں تو اس کتاب کو آج ہی حاصل کیجئے۔ اِسکے ایک دو نسخوں سے ہی آپ مالا مال ہو سکتے ہیں ؎

دُوسرا حِصّہ

تیسرا حصہ

مختلف ممالک کے پیٹنٹ نسخے

چوتھا حصہ

تیاری سامان حسن و زیبائش

پانچواں حصہ

دیسی و انگریزی صابن بنانے کے مجرب نسخے

چھٹا حصّہ

خوشبودار ہیئر آئل بنانے کی ترکیبیں

ساتواں حصّہ

ٹھنڈے میٹھے خوشبودار شربتوں کے نسخے

"صنعت و حرفت کے قیمتی راز" لکھتے وقت اس بات کا خاص خیال رکھا گیا ہے کہ بنگلوں میں رہنے والے خوش نصیب اصحاب اس کتاب سے اپنی سینکڑوں ہزاروں ضروریات پوری کریں اور دیہات میں رہنے والے بھائی گھریلو سائینس کی باتوں کو اپنے روز کی باتیں سمجھیں۔ دوسرے لفظوں میں یوں کہنا چاہئے کہ ہر شخص اپنی ضرورت کی روز ہی ایک نہ ایک بات اس میں دیکھے گا سینکڑوں ایک سے ایک مجرب نسخے اور بیش قیمت فارمولے اسمیں موجود ہیں جن میں کتنے ہی تو ہمارے تجربہ میں آچکے ہیں۔

نواں حصہ

آچار، مربے، چٹنیاں بنانے کے فارمولے

گیارھواں حصّہ۔ کام کی باتیں

ت و حرفت کے قیمتی راز "(رجسٹرڈ)" کے متعلق دنیا کیا کہتی ہے۔